

# 簡単♪野菜レシピ

野菜1人分  
**70g**

料理名  
**5分でできる簡単小鉢**

コンセプト  
**家にある材料でできる  
短時間料理**



材料(4人分)	分量	作り方(調理時間 10分 )
オクラ しめじ みょうが 油揚げ ちりめんじゃこ 白ごま めんつゆ	12本 1パック 4個 2枚 6g 大さじ1 大さじ1強	①オクラとしめじをさっと湯通しして、食べやすく切る。 ②みょうがをせん切りにする。 ③油揚げは網焼きにして、食べやすく切る。 ④①～③をめんつゆで和え、仕上げに炒りしたちりめんじゃこを白ごまをふりかける。  ※油揚げは、トースターで焼いても良い。

**推進員からのワンポイントアドバイス！**

- モロヘイヤやほうれんそうでもおいしい小鉢になります。
- めんつゆをぼん酢に代えてもおいしいです。
- ちりめんじゃこはカリカリにするとおいしいです。