

## カット野菜のナムル

あと一品欲しいときや野菜不足の解消におすすめ！  
いろいろな種類のカット野菜でアレンジできます。



### 材料(2人分)

・カット野菜	1袋(160g)	・塩	少々
・めんつゆ(ストレート)	大さじ2	・いりごま	適量
・ごま油	小さじ1		

### ～作り方～

- 1 耐熱容器にカット野菜を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱する。
- 2 粗熱を取って水気をしぼる。
- 3 その他の材料をすべて加えて和える。

### 1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
49kcal	0.9g	3.0g	3.8g	0.7g