

②

～カット野菜のナムル～



～材料（2人分）～

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

～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	塩分
49kcal	0.9g	3.0g	3.8g	0.7g

～ポイント～

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。