

副菜

雪の下キャベツの明太マヨ炒め

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:15分

●1人分栄養量

1食分の野菜・きのこ量 115g

エネルギー：97kcal たんぱく質：4.3g

脂質：5.1g 食塩相当量：0.7g

【材料】2人分

雪の下キャベツ …100g
れんこん …80g
ぶなしめじ …1/2パック(50g)
辛子明太子(たらこでも可) …小1/2腹(小1本)
マヨネーズ …大さじ1
七味唐辛子 …お好みで

【作り方】

- ① 雪の下キャベツはざく切りに、れんこんは皮をむいていちょう切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 辛子明太子の皮を取り除く。
- ③ フライパンにマヨネーズと①の材料を入れて中火にかける。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、辛子明太子を加えてさらに炒める。
- ⑤ 辛子明太子の色が変わったら、火を止めて器に盛り付ける。

キャベツの緑色と辛子明太子のピンク色で、春らしい色合いの野菜炒めです。液体調味料を使用しないので、水っぽくならず仕上げることができます。