

1皿で野菜

120 g!

レンジで

5分!



野菜たっぷり中華風炒め煮



材料（1人分）

カット野菜ミックス	100 g
豚肉（こま切れ）	50 g
ごま油	5 g
鶏ガラスープの素	2 g
にんにくチューブ	1 g
冷凍むき枝豆	20 g

栄養成分表示（1人分当たり）

エネルギー	189kcal	タンパク質	10.9 g	脂質	13.5 g
炭水化物	7.3 g	食塩相当量	1.1 g		

～作り方～

1. 耐熱ボウルに、カット野菜ミックスと豚肉を入れる。
2. ごま油、鶏ガラスープの素、にんにくチューブを加えて全体を混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で4分加熱する。
4. 一度取り出して混ぜ、冷凍枝豆を加えて再度ラップをし、1分加熱する。
5. 最後に全体を混ぜて豚肉がきちんと加熱されているか確認して完成。

《ここがポイント！》

・手間いらず！

袋から出して、混ぜて、チンするだけ！カット野菜と冷凍枝豆で作れる！
忙しい一人暮らしの方や高齢者世帯でも作りやすく、栄養バランスも◎

・一皿で1日に必要な1/3量の野菜が摂れます！

今日の一皿にプラスするだけで、不足しがちな野菜を手軽に補給できます。
1日の野菜摂取目標量 350 gのうち、この一皿で120 g摂取できます。

