

## 残り野菜の炒めもの



栄養価 ■エネルギー 128kcal ■たんぱく質 1.5g ■脂質 6.2g ■塩分 2.0g

### 作り方

#### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 中1 / 4個
- 人参 中1 / 3本
- セロリ 1 / 4本
- 生しいたけ 1枚
- なす 1 / 2本
- さやいんげん 2本
- キャベツ 1枚
- トマト 中1 / 2個
- オリーブオイル 大さじ1杯
- 塩 小さじ2 / 3杯
- こしょう 少々
- ローリエ 1枚

- ① 野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒めます。
- ③ ②にトマト以外の野菜を加え、5分ほど炒めます。
- ④ ③にローリエ、トマトを加え、ふたをして10分ほど炒め煮にします。
- ⑤ ④の汁気がなくなったら、塩・こしょうで味を整えて出来上がりです。

野菜であれば何でもOKですヨ。



冷めてから保存容器に入れ、冷蔵庫や冷凍庫に入れておくと、いつでも料理に使えます!! チャーハンやスープ、オムレツ、パスタソースなどにおすすめです。  
お好みのお味でお召し上がりください☆☆☆