

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

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

作り方

- 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ですよ。



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☆☆☆