

# 味変無限大！レンジde温野菜

## 【栄養価】 (1人分)

エネルギー	208kcal	炭水化物	7.5g
たんぱく質	7.1g	食塩相当量	0.7g
脂質	16.1g		

野菜量  
1人165g



①耐熱容器にもやしを入れる。



②①に千切りキャベツを乗せ、塩とごま油をまわしかける。

## 【材料】 (2人分)

- ・もやし 200g(1袋)
- ・キャベツ 130g
- ・豚肉(薄切り) 80g
- ・ごま油 4g(小さじ1)
- ・塩 0.5g(軽くひとつまみ)
- ★トマトケチャップ 12g(小さじ2)
- ★コチュジャン 6g(小さじ1)



③②に豚肉が重ならないように乗せ、ラップをかけ、レンジで600W5分加熱。

レンジ加熱後  
混ぜ合わせた★を  
上からかけて完成

ごまだれやポン酢、  
ドレッシングを  
かけても◎



今日はなに作る？時短！  
かんたん！もやしレシピ  
かんたん！もやしレシピ  
詳細と登録の受付日