

～ サンタの袋の中身は、冬野菜でいっぱい 高騰しているからうれしいね～



## 白菜とエビのレンチンあんかけ風

レッツ ベジ クッキング

材料 1人前

白菜 中1枚

もやし 1/4袋

豚薄きり肉 25g

むきエビ 50g

葉ねぎ 適量

調味液 A

料理酒 大さじ1

しょうが(おろし) 小さじ1

鶏がらスープの素 小さじ1

水 100cc

片栗粉 大さじ1

水 大さじ1



1. 白菜は洗ってザク切り、もやしは洗う。葉ねぎは小口切りにする。エビは背わたがあったら取る。
2. 耐熱深皿に白菜、もやし、エビ、肉、調味液 A、水を入れて混ぜます。
3. ラップをかけて電子レンジ(600w)で7分加熱する。肉の色が変わっていたら OK。
4. 水溶き片栗粉を入れて混ぜる。再度、ラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱する。とろみがついたら OK
5. ねぎを散らして出来上がり。

ちょーかんたん!



レンジだけで出来ちゃう。

超簡単レシピ。

ご飯や麺にのっけてもいいよ。

レンジの使い方をマスターすれば、材料は、家にある野菜や肉で出来まーす。

野菜は125g食べれるよ

### ベジのプチバナ

冬の白菜は、お鍋やスープに大活躍!

カットされて売っている(1/4 1/2)白菜を少しでも新鮮に保存できる方法、知ってますか? ポイントは3つ①芯は取る②キッチンペーパーに包んで新聞紙で包む③生えている時と同じ向き、立てて冷蔵庫に入れるです!

食べやすい大きさにカットして冷凍庫で保存もいいですよ。

ベジファイブ  
「野菜 5 in スープ運動」

