

彩り野菜のマスタード炒め

	材料(2人分)											
	なばな	しいたけ	赤パプリカ	黄パプリカ	粒マスタード	マヨネーズ	40g	40g	20g	20g	小さじ 2	小さじ 2
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分								
	61kcal	0.3g	3.5g	0.3g								



作り方

1. 野菜を5cm 長さにそろえて切る。全ての野菜をさっと湯通しする。
2. 1を炒め、粒マスタードとマヨネーズで味を調える。



コメント

- ・ 粒マスタードとマヨネーズの風味を利用。