


野菜のマヨ炒め

	材料(2人分)			
	キャベツ	80g		
	ピーマン	1個		
	赤パプリカ	1/4個		
	もやし	1/4袋		
	A { マヨネーズ	大さじ1		
	{ 鶏ガラスープの素	小さじ1		
	削り節	適宜		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	69 kcal	2.3g	4.5g	0.7g



作り方

1. キャベツ、ピーマン、パプリカは5mm幅のせん切りにする。
2. 1ともやしにAをからめ、火のついてないフライパンに入れる。
3. 蓋をして強火で1分半、混ぜて蓋をしてさらに10秒加熱し、火を止めて1分蒸らす。
4. 盛りつけ、削り節をかける。