

【料理名】

ごはんがすすむよ！麻婆野菜

テーマ：野菜



【作り方】

- 1 材料を一口大に切る。
- 2 切った野菜（大根・人参・れんこん）は、下ゆでし、ピーマンとぶなしめじとあわせて炒め、最後に麻婆豆腐の素で味付けをする。
- 3 盛付けて白いりごまをかけて出来上がり。

材 料	分 量 (1人分)
大根	40 g
人参	30 g
ピーマン	15 g
レンコン	40 g
ぶなしめじ	15 g
麻婆豆腐の素	8 g
白いりごま	少々

栄養価（1人分）

熱量 60kcal たんぱく質 2.1g 脂質 0.8g 炭水化物 12.8g 食塩相当量 0.4g 野菜の量 125g

