



お手軽 野菜料理



まぜてチンするだけ！もりもり野菜がとれる

無限野菜（2人分）



材料

- カット野菜 1袋(200g)
- おろしにんにくチューブ入り 4センチ
- 塩 小さじ1/4
- ごま油 大さじ1

作り方

- ① 耐熱容器におろしにんにく、塩、ごま油を入れてまぜる。
- ② カット野菜を加えて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600w)で2～3分加熱する。

栄養成分

エネルギー	81Kcal
たんぱく質	1.3 g
食塩相当量	0.8g

もやしや白菜、キャベツ、小松菜でも！