

## 材料 (1人分)



# やさいのごまあえ

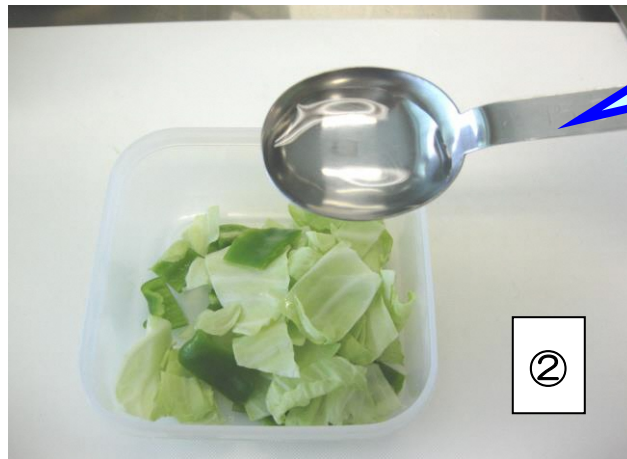
ごまと野菜で、食物繊維  
がいっぱい!!

キャベツ	1枚
ピーマン	1/2個
すりごま	大さじ1
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1



①

キャベツとピーマンは、角切りにする。



②

切った野菜をパックに入れ、大さじ1  
の水をくわえる。電子レンジで1分加熱  
する。

水をすて、ごまや調味料を加える。  
パックのふたをして振る。



③

# できあがり

