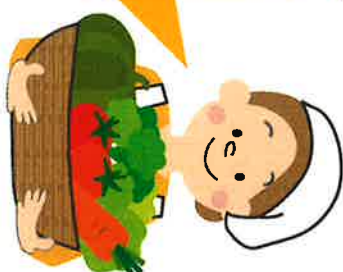


# フライパンで簡単！もう一品！

帯広市健康推進課

## 野菜は1日350g目標に！

生で食べられる野菜や、カット野菜、冷凍野菜などをストックしておく、いつでも野菜料理が作れます！簡単に作ることが出来る野菜レシピを2品ご紹介します。ぜひ作ってみてください！



### キムチともやしのお炒め物

- 材料 (2人分)
- キムチ 40g (お好みの量でOK)
  - もやし 1袋
  - しめじ 1/2袋 (あれば)
  - ごま油 大さじ1 (またはサラダ油)
  - しょう油 小さじ1

- 作り方
- ①もやしは水洗いし、しめじは石づきをとりほぐしておく。
  - ②フライパンにごま油を熱し、しめじを炒める。1分ほどしたら、もやし・キムチ・しょう油を入れて炒める。



(1人分)

#### ポイント！

さらに豚肉を入れれば、ホリユームアップしてメイソ料理に早がわり！ニラを入れても美味しいですよ！

### インゲンと厚揚げの煮物風

- 材料 (2人分)
- 冷凍インゲン 60g
  - 厚揚げ 1枚
  - ポン酢 大さじ1
  - かつおぶし (またはめんつゆ) 少々

- 作り方
- ①冷凍インゲンは半分に切る。(冷凍のまま、はさみで切ると簡単です)
  - ②厚揚げは食べやすい大きさに切る。
  - ③フライパンでインゲンと厚揚げを炒め、火が通ったらポン酢を入れて、味をなじませる。
  - ④器に盛り、上からかつおぶしをかける。



(1人分)

#### ポイント！

味付けは、めんつゆや焼き肉のタシでもOK！他の野菜を加えても良いですね！