

今月の応募献立

(5月分)

献立名

春キャベツのやさしいため



材料名
(1人分)

ウインナー20g	洋風だし0.5g
卵10g	しょうゆ3g
キャベツ30g	さとう少々
ブロッコリー15g	塩少々
トマト10g	こしょう少々

作り方
(レシピ)

- ① キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分けて、さっと茹でておく。ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、油をひき、ウインナーを炒め、その後トマト、キャベツを炒める。
- ③ しんなりしたら、卵を炒め、最後にブロッコリーを加えて、調味料で味を整える。

献立の特長

この野菜いためは、マヨネーズがないとブロッコリーが食べられないという人でも食べられると思います。また、トマトを炒めると、トマトの味がしみて、トマト好きにはたまらない味だと思います。トマトの赤色、卵の黄色、ブロッコリーの緑色と彩りのよい1品です。