

野菜名 キャベツ、もやし、人参、筍、しいたけ、ニラ、その他

料理名 **野菜炒め**

団体名 東京都中華料理生活衛生同業組合
作成者所属・氏名 (株)おむらい 上竹誠一

〈料理法〉

- 1 各野菜を冊切りにする。
- 2 お皿に入れラップをしっかりとかけ電子レンジ750W6分(500W9分)かける。
- 3 取り出しフライパンに入れ塩、胡椒、化学調味料、中華スープの素を入れ炒め胡麻油で仕上げる。



ポイント

- しっかりとレンジで加熱してください。
- 最小の胡麻油しか使わず、ヘルシーに仕上がります。
- 野菜の持ち味が活かされます。

アレンジ

ホット野菜サラダ（ノンオイルドレッシングで）