

おいしく お勉強!



あじのも中長

やさしい



簡単時短
レシピ編

うま味しっかり野菜炒め

うま味しっかり野菜炒め 1

ちょう
みりょう しお あじ もと
調味料は塩と「味の素®」のみ!

そざい あじ たの
素材の味がしっかりしめる♪

うま味しっかり野菜炒め 2

ざいりょう ふたり ぶん
材料(2人分)



あぶらづけ かん
ツナ油漬缶・ブロック…1缶(65g)

キャベツ……………1/4個

パプリカ(あか)……………1/4個

パプリカ(黄)……………1/4個

(A)うま味(ちょう)みりょう 味料

あじもと びん
「味の素®」70g瓶……………10ふり

(A)「瀬戸のほんじお」…小さじ1/5

「AJINOMOTO

オリーブオイル」……………おお 大さじ1

うま味しっかり野菜炒め 3

つくり方^{かた}

(1) キャベツは大きめ^{おお}の^{たん}^{ざく}冊

ぎ
切りにし、パプリカは

^{なが}^{らん} めの乱切りにする。

^{あぶら}
ツナは油をきる。

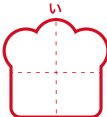


うま味しっかり野菜炒め 4

(2) フライパンに



オリーブオイルを^{ねっ}熱し、(1)の

キャベツを^い^{いた}れて炒め、

^{あぶら}
油がまわったら、(1)のパプリカ・

ツナを加えて^{くわ}炒め、(A)を加え、

サッと炒め^{いた}^あわせる。

答えは、AJINOMOTO Park...へ▶

