

おいしく お勉強!



あじのも中長

むずかしい



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

しょう みるょう
調味料は  しお と「味の素®」のみ!

そ ざい あじ たの
 材の味がしっかり楽しめる♪

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)



ツナ油  缶・ブロック…1缶(65g)

キャベツ……………1/4個

パプリカ(赤)……………1/4個

パプリカ(黄)……………1/4個

(A)うま味調味 

「味の素®」70g  ……10ふり

(A)「瀬戸のほんじお」…小さじ1/5

「AJINOMOTO

オリーブオイル」……………大さじ1

うま味しっかり野菜炒め 3

つくり方

(1)キャベツは大きめの短^{びく}切り

にし、パプリカは長めの

短^{らん}切りにする。

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

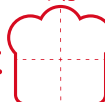
オリーブオイルを^{ねっ}し、

(1)のキャベツを入れて^{いた}め、

油がまわったら、(1)のパプリカ・

ツナを加えて^{いた}め、(A)を加え、

サッと^{いた}め合わせる。



答えは、AJINOMOTO Park...へ▶

