

## 炭火焼き鳥と彩り野菜のごろごろ煮

材料（1人分）

- ・焼き鳥缶 1缶
- ・冷凍野菜 60g（小鉢1杯くらい）



作り方

- ①耐熱容器に冷凍野菜と焼き鳥缶を汁ごと入れる。
- ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。（600Wで約2分）
- ③全体をまぜ合わせ、器に盛る。



★焼き鳥缶を使うことで、炭火の香りがプラスされます！

★小鍋で調理してもよいですが、その時は少し水分を加えましょう。