



## 彩い野菜炒め

### 【材料（2人分）】

キャベツ100g にんじん1/4本 長ねぎ1/4本 たまねぎ1/4個 ピーマン1個  
ウインナーソーセージ3本 もやし1/2袋（約100g）

※A（酒大さじ1/2 鶏がらスープの素小さじ1 塩ひとつまみ コショウ少々）  
サラダ油 小さじ2 しょうゆ小さじ1

### 【作り方】

- ① キャベツは食べやすい大きさにちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。長ねぎは5mm厚さの斜め薄切り、たまねぎは薄切りにする。ピーマンは半分に切ってヘタと種をとり、5mm幅の斜め切りにする。
- ② ウインナーソーセージは5mm厚さの斜め薄切りにする。
- ③ ※Aは合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、②を炒める（強火～中火）。焼き色がついたら、たまねぎ、長ねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ、もやしの順に野菜を加えて炒める。
- ⑤ ③を加えて炒め合わせ、仕上げにしょうゆを鍋肌から回し入れる。

火加減に気を付けて鍋底から炎がはみ出さないようにしよう！



### ■エコ・ポイント

- ・キャベツの芯も、うす切りにして使いましょう！
- ・野菜の皮ごと使い、ヘタの周りも捨てずに使いましょう！
- ・ソーセージは、野菜を切った後に切りましょう！

使ったあとのフライパンは古布で汚れを拭き取ってから洗おう！



### 栄養価（1人分）

エネルギー 151kcal たんぱく質 5.0g 脂質 11.1g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 1.3g

レシピ提供 東京ガス株式会社川崎支店