

「菜幸の1鉢」レシピ

F・Kさんのレシピ

なすといんげんの揚げびたし

【材料 1人分】

冷凍なす	40g
冷凍インゲン	30g
めんつゆ（ストレート）	大さじ 1.5（30g）
大根おろし	お好みで

【作り方】

- ① めんつゆを鍋に入れ火にかける。
- ② なすとインゲンも加えひと煮立ちさせる。
- ③ 火を止めて大根おろしを加える。

💰 1人分のおおよその値段 40円

★子育て世代におすすめ

【オススメコメント】

冷凍野菜で簡単に作れます。
もうひと手間、お好みでしょうがや
ネギを載せてもおいしいです！

