

野菜もち

【材料 1人分】

切りもち	3枚
キャベツ	2枚(100g)
人参	3cm
ピーマン	1個
スライスチーズ	2~3枚
サラダ油	大さじ1
塩	少々
胡椒	少々
※お好みで	削り節、焼き海苔、青のり等

【作り方】

- ① もちは4等分に切る。
キャベツは短めの1~2cm幅、人参は短冊形、ピーマンは半分に切ってから1cm幅に切る。
- ② フライパンに①の野菜を入れてサラダ油をまぶし、中火でさっと炒め、塩・胡椒をふる。
もちを入れて弱火にし、5分蒸し焼きにしてチーズ広げてのせる。もちが柔らかくチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ③ ②を器に盛り、お好みで削り節等をふりかけ、もちに具材をからめて食べる。

👛 1人分のおおよその値段 250円

★ 1人暮らしの10代・20代におすすめ

【オススメコメント】

手軽なお昼ご飯にピッタリ！！

緑黄色野菜で、ビタミンカラー 🥕

