

## ☆楽しくおうちごはん☆

### 《キャベツのソース炒め》



忙しい朝でも簡単に野菜のお弁当おかずを作ることができます。調味料はシンプルですが、ご飯にも合います。最後の風味づけに、かつお節や煮干し粉などもおすすめです。

#### ◆材料◆（3カップ分／8号カップ）

にんじん	3cm
キャベツ	2枚
薄切りベーコン（ハーフ）	2枚
サラダ油	小さじ1/2
お好み焼きソース	大さじ1と1/2
青のり	適量

#### ◆作り方

- ①にんじんは、皮をむいて細切りにする。  
キャベツは千切りにする。  
薄切りベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。
- ③ベーコンを入れ、焼き色がついたらキャベツを入れる。
- ④キャベツがしんなりしたら、お好みソースを合わせる。
- ⑤お弁当カップに入れ、青のりをかける。

#### ◆1カップ分の栄養価

エネルギー	食塩相当量	野菜摂取量
39kcal	0.5g	45g