

料理名

# 野菜のためののりまき

<材料 (2人分)>

キャベツ(4分の1)・切った  
きのこ(少々)のり  
にんじん(みじん切り)  
好きな野菜  
ごま油(少々)バター(10g)  
そうみジャンタン(少々)

<作り方>

のり以外の材料をすべてフライパンでいためる。(3分ぐらい)  
その後のりをまいてかませい。

<完成図 (写真かイラスト)>



<コメント> 作る時のポイント、工夫した点、など

野菜に味がしみこむように生やこけがないように、火かけんに気をつけてやること。!!

“早寝早起き朝ごはん”



家でのエピソード等、自由に記入してください。

のりの風味で食欲アップ! 野菜をじょうずに巻いて食べましょう。