

野菜炒め

◆材 料	(3人前)
キャベツ	3枚
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
なす	1本
長ねぎ	1/4本
ピーマン	1個
パラミン	大さじ1
コショウ	少々



◆作り方

- ①キャベツ、人参、玉ねぎ、なす、長ねぎ、ピーマンを食べやすい形にカットします。
- ②熱したフライパンに油を引き野菜を入れて炒めます。
- ③ご飯がよくほぐれたらパラミンを入れ、よくなじんだら出来上がりです。
- ④野菜に火が通ったらパラミン、コショウを入れて良く混ぜ合わせて出来上がりです。