

野菜を
手軽に

作り置きにおすすめ

ささみのカラフル南蛮



作り方

1人分 エネルギー：174kcal たんぱく質：22.9g 脂質：4.9g 炭水化物：11.3g 食塩相当量：1.5g 野菜量：70g

- ① ささ身を斜めに3等分し、Aをもみ込み10分置く。たまねぎは薄切り、Bはせん切りにする。
- ② 耐熱容器にたまねぎ、B、Cを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ③ ①のささ身に片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面を焼き、②に漬ける。

材料（2人分）

ささ身	4本
A	しょうが汁 小さじ1
	しょうゆ 小さじ1/4
たまねぎ	中1/4個
B	にんじん 2cm(20g)
	ピーマン 1個
	パプリカ(黄) 1/4個
C	しょうゆ・酢・水 各大さじ1
	砂糖 小さじ1
	輪切り唐辛子 1/2本分
片栗粉	大さじ1
油	小さじ2

組合せで栄養バランス
をアップしよう！

作り方動画



組合せレシピ



調味料と野菜を電子レンジに
かけることで、漬け時間を
短縮できます◎

