



やさしいため



ざいりょう (1人分)

ソーセージ	ほん 4本
カット野菜 (キャベツ、もやし、ニラ、にん じん など)	150グラム
焼肉のたれ	おお 大さじ2

つくりかた

①ソーセージはななめに切って、材料を
用意する。



③ふんわりラップをかけて、レンジで2
分程度加熱する。



②材料をを お皿に広げ、焼肉のたれを
かける。



④全体をよく混ぜて、ラップをかけて、
もう一度2分程度加熱する。



☆ワンポイントアドバイス☆

野菜は、冷蔵庫にある野菜を使ってもいいよ。②の後しっかり混ぜると、
野菜にもしっかり味がつくよ。