



時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



にんじんとピーマンの
ナムル



材 料 (2 ~ 3 人分)

にんじん	中 1 本 (150g)
ピーマン	2 個 (60g)
顆粒状鶏ガラスープのもと - A	小さじ 1
醤油 - A	小さじ 1
ごま油 - A	小さじ 2
いりごま - A	大さじ 1/2

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器。
(品番 SYTN-60)

作 り 方

- 1 にんじんは皮をむき、細切りにする。
ピーマンは半分に切りタネをとり、
縦に細切りにする。
- 2 耐熱容器に 1 を入れ、耐熱容器のフタ
又は、ふんわりラップをかぶせて
600w の電子レンジで 2 分半加熱する。
- 3 加熱後、熱いうちに A の調味料を入れて
かき混ぜればできあがり。

※冷蔵保存：5 日間