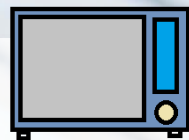




# 簡単！ベジランチレシピ

火を使わず、



電子レンジで作る！

調理時間

5分



お弁当カップに  
入れた場合



にんじんしりしり



# 材料(9号カップ約4カップ分)

にんじん 120g  
⇒スライサーで千切り

ツナ缶(水煮) 40g  
→汁気を切る

しょうゆ  
小さじ2

かつお節  
(小袋)  
1袋



①

耐熱容器にすべての材料を入れて  
軽くラップをし、



電子レンジ(500w)で**3分**加熱

②

全体を混ぜあわせたら、  
出来上がり♪

