

# 温野菜

<栄養価 (1人分) >

エネルギー 79kcal たんぱく質 4.1g

脂質 1.5g 炭水化物 13.7g 食塩 1.0g

## 材料 (4人分)

キャベツ	240g
玉葱	240g
人参	160g
もやし	120g
卵	1個
醤油	大1・1/2
レモン汁	大1

## 作り方

- ①野菜はざく切りにする。
  - ②フライパンに①を入れ、水を少々入れ蓋をして蒸し煮にする。
  - ③卵はときほぐし塩を入れて炒り卵を作る。
- ②器に野菜を盛り、③を散らしレモン醤油で食べる。