

☆きゅうしょくレシピ1☆

【コーンとにんじんのソテー】



(ざいりょう)

(4にんぶん)

ホールコーン

120グラム

にんじん

20グラム・・・せんぎり→ゆでる

あぶら

4グラム

しお

すこし

こしょう

すこし

(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをいれてひをつけ、ホールコーン、しお、こしょうをいれて、コーンにあじがつくまでよくいためる。
- 2 にんじんをいれていためあわせる。

