

☆きゅうしょくレシピ65☆

【こまつなとコーンのソテー】



(ざいりょう)

(4にんぶん)

キャベツ	60グラム	・・・1cmたんざくぎり→ゆでる
こまつな	40グラム	・・・1cmにきる→ゆでる
コーン	40グラム	
あぶら	すこし	
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火をつけ、コーン、しお、こしょうをいれて、コーンにあじがつくまでじっくりいためる。
- 2 ゆでたキャベツ、こまつなをいれてさっといためる。

