

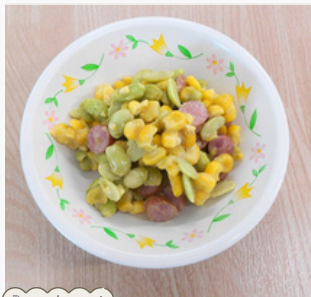
三食ソテー

主菜のおかず

副菜のおかず

汁物・スープ

食改さんレシピ



Point

パンの日に合う副菜です。毎月、残食が少ない人気メニューの一つです。

材 料 (約4人分)

とうもろこし (冷凍)	40g
むき枝豆 (冷凍)	60g
ウインナー	60g
バター	5g
塩	少々
こしょう	適量

- ① 冷凍のとうもろこしとむき枝豆は茹でて水気を切っておく。
ウインナーは輪切りにしておく。
- ② フライパンを熱してバターを入れて溶かし、
①の材料を加えて炒める。
- ③ フライパンを熱してバターを入れて溶かし、
①の材料を加えて炒める。
塩・こしょうで味をととのえたらできあがり！