



## ブロッコリーとコーンのバター醤油炒め

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

2人前

3～4人前

- ・ブロッコリー
- ・エリンギ
- ・**凍** コーン

1切  
1/2パック(50g)  
1袋(40g)

1個  
1パック(100g)  
2袋(80g)

### 【家庭で用意】

- ・バター
- ・しょうゆ
- ・塩・こしょう

10g  
大さじ1  
適量

20g  
大さじ2  
適量

### 作り方



500W



800W

### 【下ごしらえ】

コーンは冷凍のままお使いください。

- ① ブロッコリーは小房に分け、芯の部分は皮をむいて一口サイズに切ります。エリンギは食べやすい大きさに乱切りします。
- ② フライパンにバターを入れて熱し、①を入れて炒めます。
- ③ ブロッコリーがしんなりしたら、コーン、しょうゆ、塩・こしょうを加えてサッと炒めます。
- ④ 全体に味がなじんだらできあがり。

〈栄養成分1人前(134g)あたり〉(全体を2人分として計算)

**エ** 97kcal **蛋** 6.1g **脂** 4.9g **炭** 11.1g **塩** 1.4g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。