



# 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	1切	1個
・エリンギ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・凍 コーン	1袋(40g)	2袋(80g)

### 【家庭で用意】

・バター	10g	20g
・しょうゆ	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

## 作り方

レンジ 500W トースター 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)

工 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)を表記しております。

※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(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してください。