



だいとう キラキラ大東

やさしい野菜 レッツ♪ クッキング

カラフルソテー

※ハンバーグなどの添え野菜に



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

- ・ ベーコン…40g ぐらむ
- ・ ホールコーン (缶) …80g かん ぐらむ
- ・ キャベツ…2枚 まい
- ・ にんじん…2分の1本 ぶん ほん
- ・ パセリ…2分の1本 ぶん ほん
- ・ 油…小さじ1 あぶら こ
- ・ 塩…小さじ半分 しお こ はんぶん
- ・ こしょう…少々 しょうしょう

つく かた 【作り方】

- ①ベーコン、キャベツは短冊切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにしておく。
- ②フライパンに油を熱し、にんじん、キャベツ、コーンを炒める。
- ③塩・こしょうで味を整え、最後にパセリを加えて完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：88キロカロリー
たんぱく質：2.6グラム
脂肪：5.6グラム
塩分：0.6グラム