

【ほうれん草と コーンのソテー】

1人分

• I類糖 - 79kcal
• 塩分 0.1g
• 野菜量 111g



◆◆材料◆◆ 4人分

ほうれん草		1束
ホールコーン缶（小）		1/2缶
サラダ油		大さじ1～2
塩こしょう		適量
《付け合わせ》 トマト		1個

◆◆作り方◆◆

- ① ほうれん草は茹でて、水にさらし水気をしぼる。コーン缶は汁気をきっておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、食べやすく切ったほうれん草とコーンを炒め、好みに塩・こしょうで調味する。
- ③ トマトは湯むきし、8等分する。