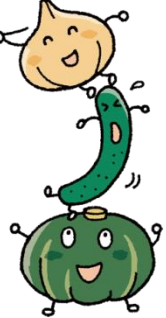


キャベツの甘みがきわ立つ 野菜ソテー



【できあがり 70g】

エネルギー 79kcal 塩分 0.6g
たんぱく質 2.8 g 脂質 3.3g

ワンポイント

給食のソテーは、たくさんの野菜から出る水分により「炒め煮」のような感じです。シャキッとさせる場合は、中火で短時間で。給食のようにするなら、ふたをしてゆっくり加熱しましょう。



材料 4人分

(1人分g)

ウインナー	40g	(10)
キャベツ	120g	(30)
にんじん	1/3本	(15)
コーン	40g	(10)
マカロニ	16g	(4)
サラダ油	小さじ1	(0.8)
★洋風だし	小さじ2/5	(0.3)
★塩	小さじ1/4	(0.3)
★こしょう	少々	(0.01)



作り方



- ① 材料を切る。
・ウインナー…5mm厚
・キャベツ…ざく切り
・にんじん…太めの千切り
- ② マカロニをゆでる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、にんじん・コーン・ウインナー・キャベツを順に加えて炒める。
- ④ ★で味付けし、②のマカロニを加えて炒める。

