

準備時間

分

調理時間

15
分

分量

1
人分



栄養成分表 (1 人前あたりの含有量)



105
カロリー

2.6	たんぱく質 グラム
7.6	脂肪 グラム
8.5	炭水化物 グラム
0.3	塩分 グラム

材料

スナップえんどう	中 5本
しめじ	30g
スイートコーン	20g
サラダ油	3g
塩	少々
ガーリックパウダー	0.5g
醤油	1g
バター	5g
こしょう	少々

作り方

- 1.スナップえんどうは、筋を取ってから塩少々を加えたお湯でさっと茹で、水気を切っておく。
- 2.しめじはほぐしておく。
- 3.フライパンに油を入れ火にかけ、2を炒め、しんなりしてきたら、ガーリックパウダー、バター、醤油を加え、1とコーンを入れて軽く炒める。
- 4.塩、こしょうで味を調える。

