

とうもろこしとささみの炒め物



<1人分の栄養価>
エネルギー 107 kcal



塩分 0.7 g

1人分の野菜量 71 g

材料 【4人分】

とうもろこし…………… 1本
ピーマン…………… 2個
長ねぎ…………… 1/2本
しょうが…………… 少々
ささみ…………… 120g
ささみの下味

┌塩…………… 小さじ1/5
├酒…………… 小さじ1
├こしょう…………… 少々
├片栗粉…………… 小さじ1
└油…………… 小さじ1/2

┌鶏がらスープの素…………… 小さじ1
a ├塩…………… 小さじ1/4
├酒…………… 大さじ1
└砂糖…………… 小さじ1/2

作り方

- 1) とうもろこしは皮付きのままラップで包み、電子レンジ500W5分かける。皮をむき、粒の実をとる。
- 2) ささみは小さく切り、下味をつける。ピーマンは1cm大のくし形に切る。ネギは小口切りにし、生姜は薄切りにする。
- 3) フライパンに油を温め、ささみを炒める。火が通ったら、皿に取り出しておく。
- 4) フライパンを綺麗にして生姜、長ねぎを炒める。ピーマン、とうもろこしの順に入れ炒め合わせる。
- 5) ピーマンに火が通ったら、ささみを戻し入れ、aの調味料を入れ味を調える。

Cooking Point

- ・とうもろこしは包丁でもよいですが、割り箸を使って根元から箸を押し当てるように入れて、1列ずつ実を取ると綺麗に剥けます。



対象：子どもから
ご年配の方まで