

→ キャベツとウインナーのソテー



材 料(4人分)

キャベツ	140g
ウインナー(1cmカットポーク)	80g
とうもろこし(ホールレトルト)	32g
にんじん	20g
サラダ油	2g(小さじ1/2)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	2g(小さじ1/3)

→ 作り方

1. キャベツは1cm幅の短冊切り、にんじんは細めの短冊切りにする。
2. とうもろこしは汁を切っておく。
3. フライパンにサラダ油をしき、ウインナーを塩・こしょうで炒める。
4. ウインナーに火が通ったら、キャベツとにんじんととうもろこしを加え、炒める。
5. 最後にしょうゆを入れ、全体を混ぜて仕上げる。

* コツ・ポイント *

給食ではカット済みのウインナーを使用していますが、ご家庭では未カットのものを1cm程度にカットしていただいてもかまいません。