



コーンとブロッコリーのオイマヨ炒め



材 料 [2人分]

- ブロッコリー …………… 1/2個
- コーン缶 …………… 大さじ2
- マヨネーズ…………… 小さじ2
- オイスターソース ……… 小さじ2
- こしょう …………… 少々



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、固めにゆでる。
- ②フライパンにマヨネーズを熱し、コーン、ブロッコリーを炒める
- ③オイスターソース、こしょうを加え、味を調える。

1人分の栄養価等

- 72Kcal
- 塩分 0.5g