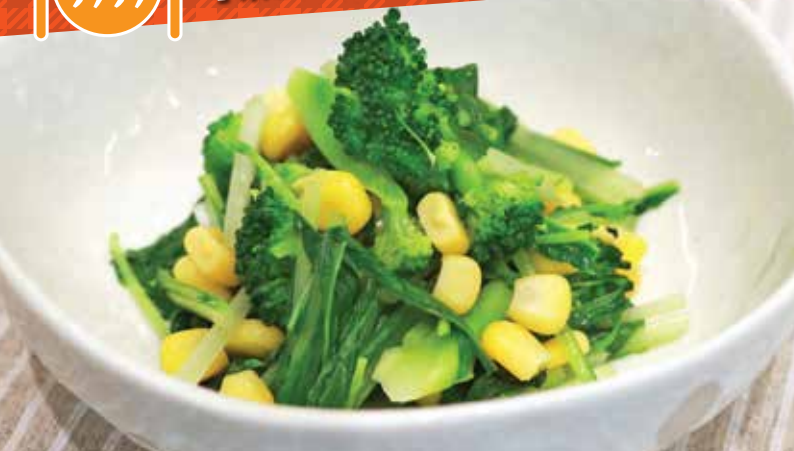




水菜とブロッコリーのバターしょう油風味



材 料 [2人分]

- 水菜 …………… 1/3袋
- ブロッコリー … 5房
- 塩 …………… 少々
- ホールコーン缶 … 20g
- バター …… 5g
- しょう油… 小さじ1
- こしょう… 少々



作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて、耐熱皿に並べ塩少々をふり、レンジで2分加熱する。その上に食べやすい長さに切った水菜を入れてさらに1分加熱する。
- ② 温かいうちにバターをからめ、ホールコーンを混ぜ合わせ、しょう油とこしょうで味をととのえる。

Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 52Kcal
- 塩分 0.7g