

コーンもやし



あと一品欲しい時に、包丁を使わず手軽に作れる副菜です。給食では、冷凍のホールコーンを使いますが、レトルトや缶詰を使えば、ゆでる手間が省けてさらにお手軽です。



材料	使用量（4人分）
太もやし	180g
ホールコーン（冷凍）	50g
洋風スープの素（コンソメ）	1g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々

<作り方>

- ①太もやし、冷凍ホールコーンは、サッとゆでて湯を切る。
- ②①を熱いままフライパンにいれ、調味料を加えて混ぜ、蓋をする。火をつけて、弱火にして蒸し煮する。蓋をとって、よく混ぜて出来上がり。