

～*～ もやしとコーンのソテー ～*～

<材料 4人分>

もやし……120g

冷凍コーン……40g(缶詰めでも可)

炒め油……適量

コンソメ(顆粒)…小さじ 1/3

塩……………小さじ 1/3

こしょう……少々



<作り方>

- ①もやしは、水を入れた鍋にいれて、ゆでる。
- ②フライパンに油をひき、コーンを炒める。
- ③コーンに火が通ったら、下茹でしたもやしを入れる。
- ④調味料を入れて仕上げる。

※炒め物は、短時間で仕上げます。

もやしは、生のまま炒めると火が通るまで時間がかかり、水分が出て水っぽくなります。

水から茹でることで、細菌が減り、時間がたってもシャキシャキ感が残ります。

給食では、少ない調味料でもしっかり味がつくように、野菜にもひと手間かけています。