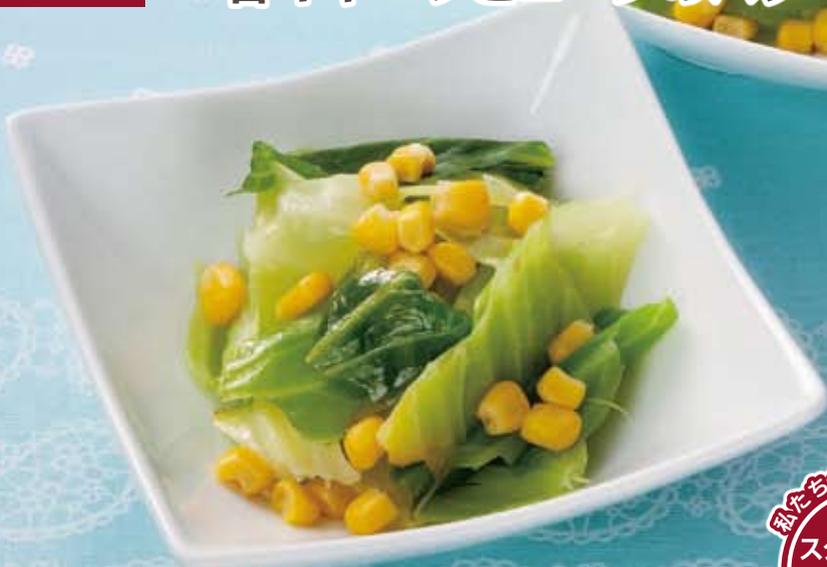


ダイニングメニュー

春キャベツだからできる一品! 野菜の甘味が味わえます

春キャベツとコーンのバター蒸し



■材料〈4人分〉

春キャベツ……………1/2玉
 コーン缶詰(185g)……………1缶
 バター……………20g
 塩・こしょう……………少々

■作り方…調理時間約10分

- ①春キャベツは洗って食べやすい大きさにちぎる。コーン缶詰は汁気を切る。
- ②鍋に①・バターを入れ、ふたをし、弱火~中火で蒸し煮にする。
- ③②の春キャベツが軟らかくなれば、塩・こしょうで味を調える。



バターの代わりにマーガリンでもおいしくできます。温かいうちにお召し上がりください。ベーコンや豚肉、あさりなどをプラスして入れてもおいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり:100kcal

