

# アスパラとコーンのソテー

6月 第2回 スマイル給食 (いがっこ元気)



## ☆材料 (1人分)

|          |            |      |           |
|----------|------------|------|-----------|
| バター      | 小さじ1/5(1g) | 天塩   | 少々(0.12g) |
| 😊 にんじん   | 10g        | こしょう | 少々(0.02g) |
| 😊 アスパラガス | 5g         |      |           |
| ホールコーン   | 35g        |      |           |
| (国産冷凍)   |            |      |           |

## ☆作り方

- ① にんじんは1cmの角切りにし、塩茹でしておく。
- ② アスパラガスは、斜め切りにし、さっと塩茹でしておく。
- ③ コーンは、さっと茹でておく。
- ④ 鍋にバターを溶かし、①～③をさっと加えて炒める。
- ⑤ ④に塩・こしょうを加えてさっと炒めて完成。

### POINT

野菜をすべて茹でるので、さっと炒めて食感を残して仕上げてください😊にんじんのオレンジ・アスパラガスの緑ホールコーンの黄色のカラフルなソテーが、この日の主菜の「トンテキ」を引き立てました♪