

コロコロソテー

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作 り 方 な ど）
なたね油	小さじ 1/2	2.7 g	1 油で人参を炒める。 2 火が通ったら、ウィンナー、コーン、枝豆を炒める。 3 塩、こしょうで味付けしたら完成。
にんじん（1 cm角切り）	1/2 本	108 g	
ウィンナー（1 cm輪切り）		27 g	
冷凍ホールコーン		108 g	
冷凍枝豆		54 g	
塩	小さじ 1/3	1.6 g	
白こしょう	少々	0.04 g	

* 冷凍のミックスベジタブルを使って作ることもできます。

* 食材や調味料をお好みで調整してください。

