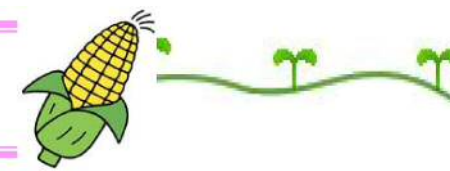


副菜

わかめとコーンの和風炒め



●園でも人気のメニューです♪



Energy
エネルギー

27kcal

Protein
たんぱく質

2.4 g

Lipid
脂質

0.3 g

材料(1 人分)	分量(g)
干しわかめ	3
コーン	6
かつお	2
油	適量
みりん	1
しょうゆ	2
砂糖	1

作り方

- ① 干しわかめを水で戻しておく。
- ② コーンと①のわかめを炒める。
- ③ 調味料を合わせて味付けし、最後にかつおをもみ入れる。

