

# ほうれん草とコーンのバター炒め

調理時間

5分



## 作り方

- ①ほうれん草はさっと塩茹でし、水にとって水気をしぼり、4 cm の長さに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①、ホールコーン、しょうゆ、こしょうを入れ1分ほど炒める。

※写真は1人前

## 材 料 (2人前)

ほうれん草 1袋 150g / ホールコーン(缶詰) 50g / バター 10g / しょうゆ 小さじ1 / こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 75kcal・たんぱく質 2.5g・脂質 4.4g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 0.6g

● 2人前の材料の目安 ● **ほうれん草とコーンのバター炒め**

ホールコーン 50g



ほうれん草  
1袋 (150g)

ほうれん草は鉄分を多く含んでおるぞ。  
トウモロコシは稲、小麦と共に  
世界三大穀物なのじゃ！！

