

【献立名】

コーン鍋

テーマ：野菜

材 料	分 量
(A)	
水	400 c c
醤油	小さじ2
みりん	小さじ2と1/2
酒	小さじ2と1/2
だしの素	適量
塩	適量
コーン	40 g
ブロッコリー	60 g
鶏もも肉	60 g
にんじん	80 g
もやし	60 g

【作り方】

- 1 ブロッコリーは一口大に、にんじんは薄切りに、鶏肉は一口大に切る
- 2 Aの調味料を鍋に入れる
- 3 沸騰したら鶏肉とブロッコリーを入れる
- 4 5～6分ぐらい煮込んで、最後ににんじん、もやし、コーンを加えてできあがり。

