



トウモロコシとカシューナッツの 蒸し焼き



材料・下準備(2人分)

- ごま油 小さじ1
- トウモロコシ 1袋
: 2~3cm長さに切る
- カシューナッツ(食塩不使用)
..... 30g
- さくらえび 5g

Point

最後に蓋をして蒸すことでごま油とさくらえびの風味が全体に広がります。

作り方

- ❶ フライパンにごま油を熱し、トウモロコシ・カシューナッツを炒める。
- ❷ ①にさくらえびを加えて、さっと炒める。
- ❸ 火を止め、蓋をして10分程度置く。

1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
146kcal	5.7g	11.1g	6.2g	1.7g	0.1g
カルシウム	鉄	葉酸			
58mg	1.4mg	79µg			