

レンジで簡単!! 夏野菜のコロコロソテー

【材 料】4 人分

ウインナー……2 本 5 mm幅小口切り
ズッキーニ……1/2 本 1 cm角切り
キャベツ………小 1/4 個 色紙切り
赤ピーマン……1/2個 色紙切り
冷凍枝豆………さやつきで 80g
冷凍ホールコーン……40g

<調味料>

オリーブオイル(サラダ油可)……小さじ 1
塩、こしょう……各少々
うすくち醤油……小さじ 1/2 弱

夏ならではの野菜
ズッキーニを使ったソテーです。
レンジ使用なので、暑い夏でも
簡単に作れますよ!



【作り方】調理時間 10 分

* 冷凍枝豆と冷凍ホールコーンは解凍する。
枝豆は豆だけにする。

- ① 耐熱容器にウインナー、ズッキーニ、キャベツ、ピーマンを入れ、調味料を全て加え混ぜ合わせる。ラップをふんわりとかけ、600w の電子レンジで 3 分加熱する。
- ② ①を取り出し、枝豆とホールコーンを加え混ぜ、さらに 1 分 30 秒加熱する。

