

チンゲンサイソテー レシピ

材料（４人分）

・ウインナー 32g

＊給食ではスライスされたウインナーを使用しています

・たまねぎ 80g（1/2個くらい）

・にんじん 20g（1/3本くらい）

・カーネルコーン 40g

・チンゲンサイ 80g

・マカロニ 12g

・塩、こしょう 少々

・濃口しょうゆ 小さじ1/4 ほんの少し

・サラダ油 小さじ1/2

作り方

- ① にんじんをせん切りに、玉ねぎを1cmに切る。
- ② チンゲンサイは2cmに切り、下ゆでして水気をきる。
- ③ マカロニをゆがいておく。
- ④ 鍋に油を熱し、ウインナーと玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、塩こしょう、にんじん、コーンを入れ、さらに炒める。
- ⑤ ④に②と③を加え炒め、最後に濃口しょうゆで味をととのえる。