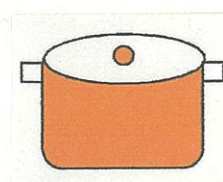


このレシピで

野菜が 160 g

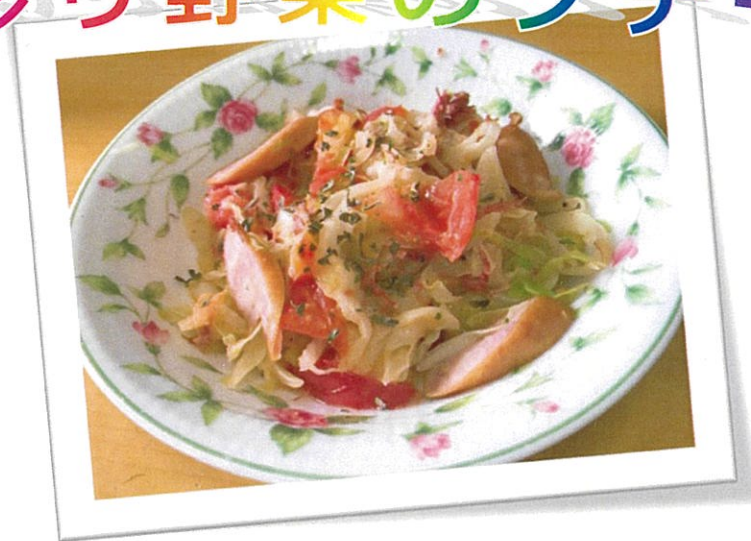
とれます♪

ここがスゴイ！！



片栗のコンビーフは  
当HPの「まいあごはん」  
に載っている  
「コンビーフマヨマフィン」  
に使えますよ

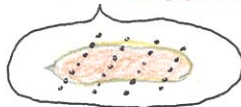
# コンビーフと 彩り野菜のソテー



☆作り方☆



- ① キャベツは千切り、玉ねぎはスライス、  
トマトはぶつ切り、ウインナーは斜め切  
りにする



- ② フライパンに油を入れ、

- ①とコンビーフを一緒に炒める

- ③全体的に火が通ったら完成！

\*風味を交かせたり、おしゃれな味に  
したいときはお好みでバジルをよ

☆材料☆

- キャベツ 2枚  
玉ねぎ 1/8個  
トマト 1/4個  
ウインナー 1本  
コンビーフ(缶詰) 1/3缶  
サラダ油 大さじ1  
バジル (お好みで)



鎌倉女子大学 実習生