

# 冷凍いんげんと コーンのみそマヨ焼き

1人分野菜量



1皿分



## 材料・下準備(2人分)

- みそ …………… 小さじ1
- マヨネーズ …………… 大さじ1
- ❖ 冷凍いんげん …………… 80g
- ❖ 冷凍コーン …………… 60g

## 作り方

- ① ビニール袋にみそとマヨネーズを入れてよく混ぜる。
- ② ①に冷凍のままいんげんとコーンを入れて、よく揉みこむ。
- ③ フライパンを温め、②を入れて炒める。

## Point

野菜をまとめてゆで小分けにして冷凍したり、市販の冷凍野菜を常備しておくとうちに作れます。

他の野菜でも  
おいしくいただけます。

## 1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
83kcal	2.6g	0.5g	189mg	4mg

