

わかめとコーンの炒め物（幼児5人分）



材料

乾燥わかめ	8グラム
ホールコーン	50グラム
醤油	小さじ1
ごま油	適量
かつお節	適量

作り方

- 1,乾燥わかめは水で戻し、食べやすい大きさに切って、水気をきる。
- 2,ホールコーンはザルにあけ、水気をきっておく。
- 3,鍋にごま油をひき、1と2を炒め、醤油で味を付け、最後にかつお節を混ぜる。