

冷凍食品を上手に使うって手軽に始める。

# 僕らのキッチン!



## 本格中華炒め

1人分 | 184kcal

塩分量 | 1.7g

### 材料 (2人前)

冷凍からあげ (100g)

冷凍コーン (100g)

冷凍ブロッコリー (150g)

塩 (小さじ1/3)

コショウ (適量)

水溶き片栗粉 (小さじ1)

ごま油 (小さじ1)

### 作り方

1. 耐熱皿にからあげを均等にのせ、レンジで1分ほど加熱する。
2. 温まったからあげを半分に切る。
3. からあげ、凍ったままのブロッコリー、トウモロコシを加え蓋をして中火で焼く。
4. 蓋を開け、炒め合わせ、塩コショウを加える。
5. さらに蓋をして1分加熱。そこに水溶き片栗粉を混ぜ合わせる。
6. ごま油をまわし入れ、すぐに火を止めて皿に盛る。