



サニーショコラライラスイートコーンの炒め物



材料: 2人分

ライラスイートコーン

皮むき 1本 (正味約170g)

ローストビーフ 40g

ローストビーフのソース 適量

※商品に付いているソース、市販のソース等

※ローストビーフに混ぜ合わせておく

ナス 2本 (約100g)

ズッキーニ 1/2本 (約70g)

オリーブ油 少々

バター 5g

クレイジーソルト 適量

塩、コショウ 少々



1. スイートコーンは生のまま実を外す。
※トウモロコシカッター等を使うと簡単に外せます。



2. ナスとズッキーニは約1cm幅の輪切りにする。



3. フライパンを中火にかけ、オリーブ油をひいて、1を入れてかるく炒めたらバターを加え混ぜ合わせ。



4. 3に2を加えてさらに炒め、クレイジーソルト、塩、コショウで味を調べ、焦げ目がついてきたら弱火にする。



5. 4にローストビーフを加えて素早く炒め、火が完全に通らないうちに火を止める。

*ローストビーフのソースは和風ドレッシングなどでも代用できます。