



# 簡単！ベジランチレシピ

調理時間  
5分

お弁当カップに  
入れた場合



包丁を使わない！



ほうれん草とコーンのカレー炒め

# 材料(9号カップ約4カップ分)

ほうれん草 (冷凍)

140g

コーン (冷凍)

30g

バター

小さじ2

コンソメ

小さじ1

カレー粉

小さじ1/2



①フライパンを強火で1分予熱する。



バターを入れ溶けたら、凍ったままのほうれん草とコーンを入れる。

②表面の霜が見えなくなるまで30秒  
ほど炒める。



③フタをして30秒～1分ほどたったら、コンソメ、カレー粉を加え、軽く炒めて完成

