



神石はちみつ味噌ソテー ～ごろっとコーンとアーモンド～

● 神石高原町産の食材
神龍味噌・はちみつ

栄養成分表示(1人分)

エネルギー：69 kcal

たんぱく質：3.1 g

脂質：3.4 g

炭水化物：9.1 g

食物繊維：3.6 g

食塩相当量：0.6 g



1



2



3

4



5



★材料（2人分）

ブロッコリー	60 g	じゃがいも	30 g
たまねぎ	20 g	コーン缶	20 g
油	2 g	神龍味噌	6 g
はちみつ	2 g	醤油	2 g
有塩バター	2 g	アーモンド	4 g

- 特定原材料 & 特定原材料に準ずるもの(28品目)
乳成分・アーモンド・小麦・大豆

1. ブロッコリーは、小房に分ける。

じゃがいもは乱切り後、水にさらしてアク抜く。

玉ねぎはスライスし、コーンは水切りする。

アーモンドは、粗みじんにつぶす。

2. フライパンに油入れて、先にブロッコリーを炒める。

3. じゃがいも・たまねぎ・コーンの順に加え、炒める。

4. 3に調味料を加える

5. 仕上げにバター & アーモンドを加えてさっと混ぜる！

所要時間

🕒 15分



神石高原の添加物不使用の神龍味噌(米味噌)を使い、アーモンドやコーンがアクセントになってビタミンCと食物繊維が豊富なブロッコリーを使った副菜です！