

おくらとコーンのバター炒め

材料 (1人分)

オクラ	2本
コーン	5g
バター	1g
コンソメ	少々
塩こしょう	少々



作り方

- ①オクラはゆでて食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにバターを熱し、オクラ、コーンを炒め、塩こしょう、コンソメで味をつける。