



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## お肉惣菜「希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元」を使用した 手羽元と彩り野菜の炒め物



一人あたりのエネルギー <b>265kcal</b>	食塩相当量 <b>1.4g</b>	調理時間 <b>約10分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

お肉惣菜 希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元 ..... 1パック  
パプリカ(赤) ..... 1/2個  
玉ねぎ ..... 1/2個  
ブロッコリー ..... 50g  
サラダ油 ..... 大さじ1  
塩・こしょう ..... 少々

### ■作り方

- ①パプリカ、玉ねぎは乱切りにする
- ②ブロッコリーは小房に分け、600Wの電子レンジで40秒程加熱しておく
- ③フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、塩・こしょうをし、玉ねぎが透き通ってきたら②と「希少糖入 骨付きが旨い! 手羽元」を加え、全体に油が回るまで炒める

cooking memo