

かぼちやのレモン炒め

かぼちやをさっぱりレモンで味付け。



材料(4人分)

かぼちや	……	1/4 個
コーン(缶詰)	……	100g
オリーブオイル	……	大さじ 1
レモン汁	……	大さじ 2
はちみつ	……	大さじ 1
塩	……	少々

作り方

- 1 かぼちやは種とわたをとって、1cm くらいの厚さに切る。
- 2 コーンは汁を切っておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1 のかぼちやをじっくり両面焼く。
- 4 3 にコーンを加え炒めあわせ、レモン、はちみつを回し入れか
らめる。
- 5 塩少々で調味する。