

さやえんどうの甘味噌炒め



《材料》 2人前

さやえんどう 100g
ちくわ 2本
市販の甘味噌 大さじ3
サラダ油 大さじ1/2

《下準備》

- ① さやえんどうの筋を取る。
- ② ちくわは斜め切りにしておく。

《作り方》

1. 熱したフライパンにサラダ油を引く。
2. ②のちくわを軽く炒める。
3. 2.のフライパンに、①のさやえんどうを入れて、好みの硬さまで中火で炒める。
4. 市販の甘味噌を入れて焦げつかないように全体に絡めればできあがり。

ワンポイント

- ・ さやえんどうは緑黄色野菜です。さやのまま食べるので、カロテンをたくさん摂取できます。吸収率をさらに高めるには、油で炒めるのがおすすめです。
- ・ さやえんどうは乾燥に弱いので、ビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。
- ・ さやえんどうの筋を取るには、へたを太い筋がある側（身の厚い側）に折り、そのままひっぺがします。