

キッチンGAMA



旬の味
シリーズ

☆旬の味レシピ☆

スナッフえんどうのナムル



【材料】2人分

スナッフえんどう	10本(約80g)
いい白ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

【作り方】

- ① スナッフえんどうはすじをとって洗い、ぬれたままラップにふんわり包む。600Wの電子レンジで50秒～1分半加熱し、冷水にとってさっと冷やし色止めをする。
- ② 白ごまは指でひねって香りを出す。
(電子レンジで30秒加熱すると更に香りがアツクします！)
- ③ 白ごま・しょうゆ・ごま油を加えて和え衣を作り、斜め半分に切ったスナッフえんどうを加えて、さっと混ぜたら出来上がり。



【管理栄養士のワンポイント】

シャキッとした食感と甘さが特徴のスナッフエンドウは、ビタミンA(βカロテン)やビタミンCなど栄養が豊富。

電子レンジで加熱することでもま味が逃げません。色止めのために冷水に取りますが、せっかくのおいしさを逃さないために、粗熱が取れたらすぐにザルにあけましょう。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
57kcal	2.1g	50mg	0.6mg	0.4g



蒲都市保健センター
TEL0533-67-1151
健康化政策全庁的推進プロジェクト

