

八百津町食生活改善推進員の

おすすめレシピ



スナップエンドウとじゃがいものきんぴら

【材料】（4人分）

スナップエンドウ	140g
新じゃがいも	160g
ベーコン	2枚
ごま油	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
酒	大さじ 1/2
みりん	大さじ 1/2
醤油	大さじ 1/2
桜エビ	大さじ 1/2

【作り方】

- ①じゃがいもは洗って細めの拍子切りにし、水にさらす。
- ②スナップエンドウは筋を取り 30 秒ほど軽く茹でる。
- ③②のエンドウは半分に斜め切りする。
ベーコンは細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、中火でベーコンを炒める。
- ⑤①のじゃがいもの水気をふき取り、フライパンに加える。
- ⑥スナップエンドウを加え、A の調味料で味付けし、煮汁を飛ばすように強火で炒め、最後に桜エビをからめる。

食改さんの一言メモ

スナップエンドウとじゃがいもを使った、彩り豊かな1品です。
カルシウム豊富な桜エビを加え、さらに栄養価 up ♪

栄養量(1人分)

エネルギー	156kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.9g
食塩相当量	0.9g