

スナップエンドウの海鮮塩炒め



栄養価(1人分)

エネルギー 171kcal、たんぱく質 22.1g

脂質 2.9g、食塩相当量 1.5g

材料(2人分)

スナップえんどう	200g	サラダ油	大さじ1/2(4.5g)
新玉葱	60g	鶏ガラスープ素	1.5g
にんにく	2g	食塩	1.6g
☆えび(殻付き)	6匹(100g)	こしょう	少々
☆酒	小さじ1/2(2.5g)		
☆片栗粉	小さじ1(3g)		
冷凍いか	100g		

作り方

- スナップえんどうは筋を取り、食塩少々(分量外)を加えた熱湯で1分程茹でる。
茹で上がったらザルに上げて水気を切る。
新玉葱はくし切りに、にんにくはみじん切りにする。
- えびは背わたを取り除いて殻をむき、酒、片栗粉をまぶす。
冷凍いかは流水で半解凍し、食べやすい大きさに切る。
- フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがしたら新玉葱、えび、いかを入れて炒める。
えびといかに火が通ったら、スナップエンドウを入れて炒め、鶏がらスープの素、食塩、こしょうを入れて炒め合わせる。

