

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆スナップえんどうの中華炒め◆◇

1人分エネルギー：163kcal

塩分：1.0g

<材料：4人分>

スナップえんどう・・・200g

パプリカ（黄）・・・1/2個

パプリカ（赤）・・・1/2個

豚肉・・・150g

片栗粉・・・大さじ1

ごま油・・・大さじ1

◆鶏がらスープの素・・・小さじ1

◆砂糖・・・小さじ1

◆しょうゆ・・・大さじ1

◆水・・・大さじ1



<作り方>

- ① スナップえんどうは筋を取り、熱湯でさっとゆでておく。
- ② パプリカは、細切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶしておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
スナップえんどう、パプリカを加えて炒める。
- ⑤ ◆を混ぜ合わせ、④に加えて混ぜる。

