

# もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆スナック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>

スナックえんどう・・・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 スナック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。  
スナックえんどう、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。

