

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卵炒め◆◇

1人分エネルギー：118kcal

塩分：0.6g

<材料：4人分>

スナップえんどう・・・200g

ベーコン・・・2枚

卵・・・2個

バター・・・10g

塩、こしょう・・・少々



<作り方>

- ① スナップえんどうは筋をとり、熱湯でゆでておく。
- ② ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ③ フライパンにバターを熱し、ベーコンを入れて炒める。
①も加えて炒め、塩、こしょうで味付けをする。
- ④ 卵を割りほぐし、③に加えてさっと炒める。

