

調理例

スナップエンドウの玉子炒め

材料 (2人分)

- スナップエンドウ…150g
- しょうが…1/2片
- 卵…3個
- 塩…適量
- こしょう…適量
- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…適量

作り方

- 01 スナップエンドウは筋を取って熱湯でさっと茹でる。
しょうがはみじん切りにし、卵は溶きほぐし、塩、こしょうで調味する。
- 02 フライパンにサラダ油、しょうがを入れて弱火にかける。
- 03 香りが立ってきたら、溶き卵を流し入れ、半熟状になったら、茹でたスナップエンドウを加えて炒める。
最後に塩としょうゆで味を調えたら完成！



からだにうれしい
レシピ

5

May

~snap peas~

スナップエンドウ

健康ポイント ▶ 栄養価の高い緑黄色野菜

- βカロテンの抗酸化作用を助けるビタミンCが豊富。
- 体の免疫力をお高める働きや肌を作るコラーゲンの生成を促す。
- 腸内環境を整える食物繊維が多く、豆の部分にはタンパク質も。