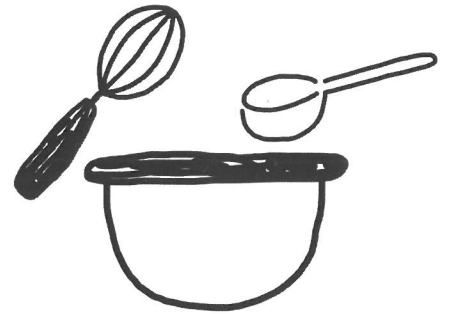


スナックえんどうのふわふわ炒め

* 材料(一人分) *

- ・ スナックえんどう … 30g
- ・ 卵 … 30g
- ・ 塩 … 0.2g
- ・ 砂糖 … 0.7g
- ・ だし汁 (鰹節、昆布) … 0.3g
- ・ あぶら … 2g



* 作り方 *

- ① スナックえんどうは筋を取り、さっと茹でて半分に切る。
- ② ボウルに卵を入れて溶きほぐし、塩、砂糖、だし汁を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒める。
- ④ ③に①を加えて炒め合わせて完成です。