

健康食育ナビ

春の食材のえんどう豆、新じゃがと一緒にさっと炒めて！
やわらかい新じゃがとシャキシャキのえんどうの歯触りを
楽しめるきんぴらです。

スナップえんどうとじゃがいものきんぴら(4人分)

<材料>

スナップえんどう	160 g
じゃがいも	240 g
ベーコン	1 枚
ごま油	大さじ2/3
さとう	小さじ1
酒	大さじ2/3
みりん	大さじ2/3
しょうゆ	大さじ2/3

A

	エネルギー	たんぱく質	塩分相当量
1人分	126kcal	6.3 g	1.2 g

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて細めの拍子切りにし、水にさらす。
- ②スナップえんどうは筋をとり、30秒くらい軽く茹でる。
- ③②のえんどうを斜めに切り、ベーコンは細切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、中火でベーコンを炒める。
- ⑤①のじゃがいもの水気を拭き取り、フライパンに加え炒める。
- ⑥じゃがいもがシャキシャキの所でえんどうを加え、Aの調味料で味付けする。
※お好みで七味唐辛子を少量振りかける。



管理栄養士の ワンポイントアドバイス！

- ・じゃがいもにはカリウムが多く含まれ、取りすぎた塩分を排泄する働きがあります
- ・ごま油の香りとベーコンの塩味で、薄味でもおいしくいただけます

毎月19日は「食育の日」です。