

スナッフえんどうとパプリカが食卓を華やかに

☆スナッフえんどうと豚肉の炒め物

【材料】大人2人、子ども1人分

- ・ にんにく 1片
- ・ 玉葱 中1/2個
- ・ 赤パプリカ 1/2個
- ・ スナッフえんどう 15本くらい
- ・ 豚肉(コマ) 200g
- ・ 食塩 ひとつまみ
- ・ 片栗粉 大さじ1
- ・ 油(a) 大さじ1
- ・ 油(b) 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 醤油 小さじ2

【作り方】

- ①にんにくは薄切り、玉葱は1cm幅のくし切り、赤パプリカは1cm幅に切る。
スナッフえんどうは筋を取っておく。
- ②豚肉に食塩をふってもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに油(a)を熱し、にんにくを入れ、香りが出たら②を炒め、火が通ったら一旦取り出す。
- ④フライパンをペーパー等でさっと拭き再度、油(b)を熱して玉葱、赤パプリカ、スナッフえんどうをさっと炒める。
酒をふり入れ、中火にしてふたをし、2~3分蒸し焼きにする。
- ⑤スナッフえんどうの色が鮮やかになったら③を戻し入れ、醤油を鍋肌からまわし入れて軽く炒め合わせる。



スナッフえんどうの筋とりをお子さんと一緒にいかがですか♪

献立例

スナッフえんどうと豚肉の炒め物は、
ごはんやチャーハン、汁物と組み合わせて！