

電子レンジを利用した時短レシピ

☆簡単！ささみと春野菜炒め



【材料】大人2人分、こども1人分

・ささみ	5本
・スナップえんどう	1袋(200g)
・人参	小1本(100g)
・赤ピーマン	1個
・黄ピーマン	1個
・油	大さじ1
・塩昆布	13g
・食塩	少々

【作り方】

- ①ささみはそぎ切りにする。  
スナップえんどうはすじを取る。人参は短冊に、赤ピーマン、黄ピーマンは1cm幅に切る。
- ②スナップえんどうと、切った野菜を耐熱容器に入れ、1/4カップの水(分量外)をふって電子レンジ500wで5分加熱する。
- ③フライパンに油を熱して、ささみを炒め、火が通ったら②、塩昆布を加え、混ぜ合わせたら火を止める。



最後に混ぜ合わせて味が薄いようなら食塩で味を調えます。

- ・スナップえんどうの他にもグリーンアスパラや絹さやでも！
- ・お子さんと一緒にスナップえんどうのすじ取りをしても楽しいですよ♪

献立例

簡単！ささみと春野菜炒めは  
ごはん、副菜（和え物、サラダなど）、汁物を組み合わせて！