

スナップえんどうと じゃがいものおかか煮

● 材料（2人分）

- スナップえんどう…… 50g
 じゃがいも…… 100g
 A { 削りかつお…… 2g
 水…… 適宜（100ml）
 みりん…… 小さじ1
 しょうゆ…… 小さじ1



● 作り方

- ① スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で少し硬めにゆで、水けをきる。
- ② じゃがいもは一口大の乱切りにする。鍋にじゃがいもとAを加えふたをし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
- ③ スナップえんどうを加えて、汁けが無くなるまで煮る。

※水はひたひた程度に加える。

1人分栄養価

エネルギー	54kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	0.1g
炭水化物	12.7g
食塩相当量	0.4g