



スナップエンドウとエビの炒め物



【材料（2人前）】

- スナップエンドウ 10本
- ゆで塩 小さじ1
- じゃがいも 1個
- レンジ用の水 大さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- ボイルエビ 10尾
- ごま油 小さじ2
- ★鶏がらスープの素 小さじ1
- ★醤油 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1

スナップエンドウには**ビタミンC**が含まれており、かゆみなどの**アレルギー症状を抑える作用**があるとされています。玉ねぎに含まれる**ケルセチン**というポリフェノールの一種にも同様の効果があります。春野菜を食べて、辛い花粉症や目の炎症を軽減させましょう。

（1人分）エネルギー 202kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ① すじを取ったスナップエンドウを1分半塩ゆでする。冷水で冷やして水気をきったら、スナップエンドウを半分に切る。
 - ② 一口大に切ったじゃがいもと水を耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ600Wで約2分間加熱し、水気をきる。
 - ③ 玉ねぎを薄切りにする。
 - ④ フライパンでごま油を熱し、エビと玉ねぎを入れ中火で炒める。油が馴染んだら、①と②と★の調味料を入れサッと炒める。
- ※ スナップエンドウの代わりに絹さや、菜の花などを使っても美味しくいただけます。

