

スナップえんどうはアメリカ由来の物ですが、最近は家庭菜園でも作られるようになっていきます。シャキッとした食感と甘い味からスナックえんどうとも呼ばれていますが、1983年農林水産省により名称が統一され、スナップえんどうが正式な名称となりました。肌や粘膜を丈夫にし、抵抗力を高めてくれる効果や目の疲れを癒してくれる効果、抗酸化作用や免疫力を高める効果があるβカロテンが含まれています。

『スナップエンドウの卵炒め』

【材 料】(1人前)

材 料	分量
スナップえんどう	5本
海老	3尾
片栗粉	適量
卵	1個
サラダ油	適量
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ1
塩コショウ	少々

【栄養価】(1人分)

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	11.4g

【作り方】

1. スナップえんどうのヘタとすじを取り、斜め半分に切り、沸騰したお湯に塩少々入れ、固茹でしておく。
2. 海老は背わたを取り、殻をむき、片栗粉をもみ込み、水洗いする。その後、キッチンペーパーで水気を取り、塩コショウを少々ふる。
3. 卵は割って溶きほぐしておく。
4. フライパンを熱してサラダ油を入れ、海老を中火で炒める。
5. 海老の色が変わったら、スナップえんどうととき卵を入れて炒めあわせ、鶏がらスープの素と塩コショウで味を整える。

