

【第26回目／平成25年5月号】

## 新玉ねぎとスナップえんどうの卵とじを紹介します。

---

旬のスナップえんどうを使った料理の紹介です。

スナップえんどうは豆が熟してもさやが固くならず柔らかいので、さやごと食べられるのが特徴です。調理方法は、サラダや炒め物等に向いています。

スナップえんどうには、コラーゲンの生成や免疫強化に不可欠なビタミンC、生体膜を守りがん細胞の増殖を抑制すると言われるベータカロテンや、ビタミンB1、カリウム、カルシウム等を多く含んでいます。また、さやごと食べることにより、食物繊維もしっかり摂ることが出来ます。

今月は、スナップえんどうと新玉ねぎを使った卵とじの紹介です。

さわやかなグリーンが映えるスナップえんどうを使った卵とじをぜひお試しください。



# 新玉ねぎとスナッフえんどうの卵とじ

## 材 料(4人分)

・新たまねぎ	200g	A	だし汁	1/2カップ
・スナッフえんどう	100g		砂糖	小さじ1
・卵	2個		酒	小さじ1
・油	小さじ1		醤油	小さじ2

## ＝作り方＝

1. 玉ねぎは、皮をむいて7～8mm幅のくし形切にする。スナッフえんどうは筋を取って半分の長さに切る。
2. フライパンに油を熱し、玉ねぎとスナッフえんどうを加えてさっと炒め、Aの調味料を加える。
3. 卵を加えて軽く火をとおして出来上がり。

## ※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	8.4 kcal
タンパク質	4.7 g
脂質	3.7 g
炭水化物	8.1 g
カルシウム	33 mg
塩分	0.6 g
食物繊維	1.4 g