

枝豆のピリ辛 ガーリック炒め

冷凍枝豆を使った時短料理です。枝豆は「畑の肉」といわれ、良質のたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など多くの栄養素を含んでいます。

おつまみとしてだけでなく、辛さを調整することで成長期の子どものおやつとしても最適です。



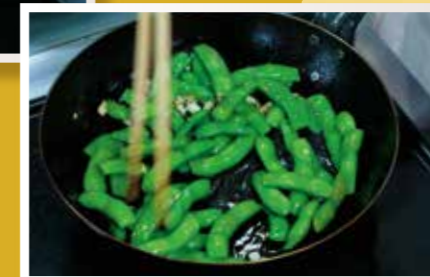
材料 2人分

枝豆(冷凍) …………… 200g
 にんにく …………… 3かけ
 オリーブオイル …………… 大さじ2杯
 鷹の爪 …………… 3本



作り方

- ① 枝豆は解凍する。
(自然解凍または電子レンジ600W約3～5分)
- ② 枝豆の両端を切り落とす。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑤ にんにくの香りがしてきたら、枝豆を加えて炒める。
- ⑥ 枝豆がオリーブオイルになじんだら、鷹の爪を加えて軽く炒める。



豆知識

オリーブオイルで炒めたにんにくの香りと、鷹の爪のピリッとした辛さで食塩を使わない料理です。香辛料の使用は減塩方法の一つで、塩分を抑えても美味しくいただけます。

1人分の栄養価

エネルギー …… 222kcal
 たんぱく質 …… 7.5g
 脂質 …………… 17.1g
 炭水化物 …… 9.7g
 食塩 …………… 0g