

(広報いが市 平成 29 年 5 月 1 日号掲載)

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

スナップエンドウと 牛肉のアーモンド炒め



炒め物にひと工夫。ビタミンACE^{えーす}で抗酸化！

スナップエンドウは、ビタミンAやビタミンCが豊富です。アーモンドに多く含まれるビタミンEと合わせ、ビタミンACEと呼ばれ、体の酸化を防ぎます。これらは一緒にとることで効果が高まります。

ビタミンCは熱に弱いので、加熱時間をなるべく短くし、スナップエンドウの食感を楽しみながら、お召し上がりください。

スナップエンドウと牛肉の
アーモンド炒め

酢
の
物



たけのこご飯

すまし汁



材料 (2人分)

スナップエンドウ140g (中 25 ~ 30 本)
牛肉 (切り落とし)150g
スライスアーモンド	...25g (製菓用小袋 1 パック程度)
黄パプリカ30g (中半分)
酒①大さじ 1 ②大さじ 2
しょうゆ①大さじ 1/2 ②大さじ 1/2
片栗粉①小さじ 1/2
オイスターソース②大さじ 2/3
砂糖	...②大さじ 1/2
サラダ油	...大さじ 1

1. 牛肉を食べやすい大きさに切り、①をもみ込む。
2. 黄パプリカは細切りにし、スナップエンドウは筋を取る。アーモンドはフライパンでから煎りする。
3. 油を熱したフライパンで牛肉を炒め、焼き色がついたら、黄パプリカ、スナップエンドウを加え、混ぜ合わせた②を絡めるように炒める。
4. 最後にアーモンドを加え、軽く混ぜる。

(1人分：エネルギー 396kcal、塩分 2.2g)