

スナップエンドウの粉チーズソテー

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:45kal

食塩相当量:0.3g



スナップエンドウは、炒めてもおいしく食べられます。シンプルな味付けで、スナップエンドウの甘みが味わえるレシピです。

材料(2人分)

スナップエンドウ	100g
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ1・1/2

作り方

- ① スナップエンドウは洗って筋をとる。
- ② フライパンに油を熱し、中火でスナップエンドウの緑色が濃くなるまで炒める。
- ③ 塩こしょうをふり、粉チーズをまぶして軽く炒める。