



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スナップえんどう／さやえんどうを楽しもう！  
スナップえんどうと豚肉のふわふわたまご炒め



スナップえんどうの甘みがオイスターソースとよく合います



一人あたりのエネルギー <b>266kcal</b>	食塩相当量 <b>1.8g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

スナップえんどう……………8本  
豚肉 小間切……………100g  
たまご……………2個  
マヨネーズ……………大さじ1  
サラダ油……………小さじ1  
塩・こしょう……………少々  
オイスターソース……………大さじ1

### ■作り方

- ①スナップえんどうは洗ってヘタと筋を取り除く
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る
- ③たまごをボウルに入れて溶きほぐし、マヨネーズを加えてさらに混ぜる
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し⑥を流し入れ、半分程度火が入ったら、取り出しておく
- ⑤同じフライパンに②を入れ塩・こしょうをし、ほぐしながら炒め、豚肉に火が入ったら①を加えさらに炒める
- ⑥⑤のスナップえんどうが全体的に鮮やかな緑色になったらオイスターソースをまわしかけ、全体を炒め合わせたら④を戻し入れてざっくり混ぜる



お肉とたまごが入ることでボリュームアップしたおかずになります

cooking memo