副食

スナップえんどうとパプリカの炒め物

［1人分］ エネルギー：28kcal　塩分：0.6g

材料［4人分］

- スナップえんどう：80g
- パプリカ：1/2個
- 木綿豆腐：150g
- 焼き海苔：1枚
- 生姜（みじん切り）：1/2片（5g）
- 塩：小さじ1/2
- 醤油：小さじ１
- 油：大さじ1/2

作り方

1
スナップえんどうは筋を取ります。パプリカは種を取り、半分に切ってから薄切りにします。豆腐は水気を切ります。

2
フライパンを温め油をしき、生姜とスナップえんどうと、パプリカを炒めます。

3
豆腐を崩しながら入れて混ぜたら、小さくちぎった海苔を加え、塩と醤油で味付けをします。