

新じゃがとスナップエンドウの辛子和え



栄養価(1人分)

エネルギー 80kcal、たんぱく質 3.0g
脂質 0.6g、炭水化物 16.6g、
食物繊維 1.7g、食塩相当量 0.6g

材料(2人分)

新じゃがいも	中1個(140g)
スナップエンドウ	8本(60g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
ねりからし	小さじ1(6g)
かつお節	2g

作り方

1. ジャがいもは皮をむき5mm幅の細切りにし、水に5分ほどさらす。スナップエンドウは筋を取り、沸騰した塩水で1分ほど茹でてざるにあげ、斜め半分に切る。
2. 沸騰したお湯でじゃがいもをシャキッと感が残るようさっと茹で(20~30秒、再沸騰直前くらいまで)、ざるにあげキッチンペーパーで水けをしっかりとふき取る。
3. すべての材料をボウルに入れ和える。