

『スナツプえんどうの塩昆布マヨ和え』

材料(2人分×3)

| | |
|--------------|--------------|
| スナツプえんどう | 1パック (約250g) |
| 塩昆布 (細切りのもの) | 約6g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |
| 塩・コショウ | 少々 |



作り方

- ① スナツプえんどうはへたと筋を取る。
フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、スナツプえんどうを油が回るまで炒める。
ふたをして30秒ほど蒸し焼きにし、裏返して30秒蒸し焼きにしてボールに入れ、冷ます。
- ② 塩昆布と、マヨネーズ大さじ2、塩・コショウ各少々を加えてあえる。