

スナッフえんどうの肉みそ炒め



<材料> 子ども4人分

スナッフえんどう 80g (約15さや)

豚ひき肉 40g

にんにく 1g

しょうが 1g

油 適量

A

しょうゆ	小さじ1/2
みそ	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2

(作り方)

- ① スナッフえんどうは筋を取り、軽く茹でてから食べやすい大きさに切る。
- ② にんにくとしょうがは、すりおろす。
- ③ フライパンに油をひき、②を炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
- ④ Aの調味料で味を付け、スナッフえんどうを入れて軽く炒める。