



※写真はイメージです。

めんつゆとオリーブオイルで美味しい!!

まめまめソテー

材 料 (4人分)

スナップえんどう	100g
そら豆・正味	80g
さやいんげん	60g
にんにく	1片
ヤマキめんつゆ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2

作り方

1. そら豆はゆでて薄皮をむく。
さやいんげん、スナップえんどうはスジを取る。にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルと1のにんにくを入れて弱火で炒める。
3. 香りがたったら1のさやいんげん・スナップえんどうを加え色が鮮やかになるまでゆっくりと炒める。
4. 1のそら豆を加えて炒め合わせ、めんつゆを加えてからめる。