

さやいんげんのガーリック炒め

さやいんげんのシャキッとした歯ごたえが楽しめる炒め物です。
ガーリックの風味により減塩でも美味しく食べられます。



1人分あたり

【エネルギー量】	86 kcal
【食塩相当量】	0.6 g
【野菜・きのこ重量】	90 g

熊本県栄養士会作成「野菜あと1皿(100g)レシピ」

材料(2人分)

さやいんげん	… 180g	コンソメ	… 顆粒小さじ1/2
にんにく	… 1片(約10g)	こしょう	… 少々
		サラダ油	… 大さじ1

作り方

- ① さやいんげんは、ヘタと筋を取り1/2 ~ 1/3 にななめ切りする。
- ② にんにくは薄切りにし、コンソメ顆粒を湯大さじ2で溶かす。
- ③ フライパンに油を入れ、中火でさやいんげんとにんにくを炒める。
- ④ 色が鮮やかになり、少し柔らかくなったらコンソメを加え、水分がなくなるまで炒め、こしょうを振る。
※いんげんが硬く、火の通りが悪かったら湯を足す。

