

# 料理名 スナップエンドウとトマトの卵炒め



## 材料（4人分）

豚バラ肉	100g
玉ねぎ	120g
スナップエンドウ	80g
生きくらげ	60g
★ トマト	120g
卵	2個
油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
ポン酢	大さじ1・1/2

★：市内産の食材



## 作り方

1. 豚バラ肉は4～5cm幅に切る。
2. スナップえんどうは、さっとゆで、大きいものは斜めに半分に切る。
3. 生きくらげは、食べやすい大きさに切り、トマトは大きめの乱切り、玉ねぎは縦1cm幅のくし切りにする。
4. 卵は割りほぐして、塩・こしょうを加える。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、4を入れて大きめのスクランブルエッグにして皿に取り出しておく。
6. 5のフライパンにサラダ油大さじ1を熱し、豚バラ肉、玉ねぎに火を通し、スナップえんどう、生きくらげ、トマトを加えて炒め、ポン酢で味を調え、5の卵を加える。

## POINT

スナップえんどうの代わりにきぬさや、はなっこりーなどでもOKです。  
トマトの酸味と卵のまろやかさがマッチした一品です♪



## 栄養価

エネルギー 248 Kcal    たんぱく質 9.3g    脂質 17.8g    塩分 0.8g

(植生校区)