

パワーアップ朝ごはん!

## スナップえんどうのきんぴら



### 材料 (4人分)

スナップえんどう	100g	
しらたき	50g	
にんじん	小1/2本	
ごま油	大さじ1杯	
調味料	しょうゆ	大さじ2杯
	酒	大さじ1杯
	砂糖	大さじ1杯
	みりん	大さじ1杯

### 作り方

- ① スナップえんどうは筋を取る。しらたきはさっと茹でて、食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れ、にんじんとスナップえんどう、しらたきを入れ炒める。
- ③ 調味料を入れ、汁がなくなるまで炒め、仕上げる。

