



JA 岡山女性部

# さやえんどうの中華風ポン酢和え



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：37kcal

たんぱく質：1.1g

脂 質：1.5g

炭水化物：5.1g

食塩相当量：1.0g

【材料（4人分）】

さやえんどう 80g (2袋)

A	ポン酢しょうゆ	大さじ3弱(50g)
	砂糖	大さじ1(9g)
	ごま油	少々
	ラー油	適宜

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② さやえんどうはすじを取り、塩(小さじ1)を入れた熱湯で1～2分茹でる。
- ③ ②を①に入れ、3時間程冷蔵庫でつけておく。

日持ちするので、さやえんどうがたくさんあるときに作っておくと良いです  
お好みで、パプリカやピーマン、新玉ねぎのスライス、ゆでわかめを入れるのもおすすめです  
さやえんどうは、キッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう