

## ささ身と季節の野菜炒め



ささ身は脂肪分が少なく、  
筋繊維がしっかりしているので、  
かむ回数UP食材。  
旬の野菜でアレンジしてもOK!

### 材 料 2人分

スナップえんどう … 50g

ささ身 … 30g

マヨネーズ … 大さじ1

塩 … 小さじ1/5

### 作 り 方

- ①スナップえんどうはすじを取る。
- ②フライパンにマヨネーズを入れ、そぎ切りにしたささ身を  
加え、焼き色をつけないように炒める。
- ③②にスナップえんどうを入れて炒め、塩で味付けする。

### 豆知識 ささ身の保存術

筋を取り除き、生のままか加熱したものを、  
小分けにしてラップをし、ビニール袋に入れて  
冷凍するといいづ!

### 一 人 分 栄 養 価

● エネルギー	69kcal
● たんぱく質	4.3g
● 脂 質	4.7g
● 食塩相当量	0.6g