

そらまめの スパイシーチーズ焼き

減塩

包丁
いらす

材料(2人分)

冷凍そらまめ……………100 g
 (塩ゆでタイプ)
 サラダ油……………小さじ2分の1
 粉チーズ……………小さじ2
 カレー粉……………小さじ4分の1
 砂糖……………小さじ4分の1



10分

1人分の栄養価

エネルギー：72kcal	糖 質：7.0g
たんぱく質：6.2g	食塩相当量：0.3g
脂 質：1.8g	

作り方

- ① 冷凍そらまめを耐熱容器にいれ、600Wのレンジで2分加熱して解凍する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のそらまめを入れて焼き目がつくまで炒める。
- ③ 粉チーズ、カレー粉、砂糖を加え、軽く炒め合わせる。

ポイント

- ・そらまめにはエネルギーやアルコールの代謝に必要なビタミンB1が含まれているため、お酒のおつまみにもGood👍
薄皮にも栄養があるので、薄皮ごと調理するのがオススメです！
- ・カレー粉を使うことで、うす味でもおいしく仕上がります。

