

そらまめの スパイシーチーズ焼き



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1/2
 粉チーズ……………小さじ2
 カレー粉……………小さじ1/4
 砂糖……………小さじ1/4

1人分の栄養価

エネルギー：69kcal
 たんぱく質：6.1 g
 食塩相当量：0.3 g



10分

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

- ・そらまめにはアルコールやエネルギーの代謝に必要なビタミンB1が豊富に含まれているため、お酒のおつまみに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。