

# スナックえんどうとひじきの和え物

スナックえんどうの甘味と梅の酸味が絶妙！！



## 材料（4人分）

スナックえんどう	150g
乾燥ひじき	4g
干しいたけ	2枚
にんじん	20g
油揚げ	1枚
油	小さじ2
みりん	大さじ1
梅肉	2個分

## 作り方

1. スナックえんどうはすじをとり、さつゆでて斜めに2つ切りする。
2. ひじきは水で戻す。しいたけも水で戻し、石づきを除いてせん切りにする。にんじんはしいたけと長さを合わせてせん切りにする。油揚げは熱湯をかけ、油抜きし、半分の長さの細切りにする。
3. フライパンに油を熱し、2.を炒め、最後にスナックえんどうとみりんを加えて軽く炒める。
4. 火を止め、小さく刻んだ梅肉を加え、混ぜ合わせる。

スナックえんどうは、豆が熟してもさやが固くなりにくいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。別名スナックえんどうとも呼ばれています。

食物繊維やビタミン類をバランスよく含んでいるうえに、手軽におやつ感覚で食べられる野菜です。

