

さやえんどうのポン酢漬け

◇ポイント

さやえんどうは1度にそれほど量を食べる野菜ではないので、栄養はあまり期待できませんが、高血圧予防に良いとされるカリウムや、風邪予防・美容効果のあるビタミンCが多く含まれています。

◇材料(4人分)

さやえんどう 100g
塩 適量

【A】

ポン酢 大さじ2
ラー油 適量



◇作り方

- ① さやえんどうはガクと筋を取り、水洗いする。
- ② 容器に【A】の漬け汁を用意する。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、塩ひとつまみをいれて沸騰したらさやえんどうを入れて色よく茹でる。
- ④ ざるに上げて水気をよく切ったら熱いうちにポン酢に漬け、好みの味まで漬かったら完成。

◇栄養価(1人分)

・エネルギー 14kcal
・脂質 0.2g
・たんぱく質 1.1g
・塩分 0.7g