

# スナップエンドウのカルパッチョ

## ◇ポイント

スナップエンドウはβカロテンが豊富な緑黄色野菜です。βカロテンは体内でビタミンAに変換される、目の健康促進や免疫力向上に必要な栄養素といわれています。

## ◇材料(4人分)

スナップエンドウ 100g  
タマネギ 中1/2  
薄切りベーコン 2枚  
塩 少々

## 【A】

オリーブオイル 大さじ2  
レモン汁 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1/2  
あらびき黒コショウ 少々



## ◇作り方

- ①タマネギの皮をむいて縦半分に分ける。切り口を下にして先端を垂直に切り落として除いたら、繊維に対して垂直に1～2mm幅に切ってボウルに入れる。
- ②スナップエンドウの筋を除く。
- ③鍋に水をはり、塩を加えて沸騰させ、  
②を緑色に色づくまで茹でたら水気を切って①に加える。
- ④薄切りベーコンをスライスし、フライパンでカリカリになるまで炒め、①に加える。
- ⑤調味料【A】を合わせて①に加えて混ぜ、お皿に盛ったら出来上がり。

## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー 115kcal  
・脂質 9.1g  
・たんぱく質 2.3g  
・塩分 0.6g