

◎メニュー名：スナップえんどうと卵の炒め物

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安:2人分 | エネルギー：272kcal(1人分) | 食塩相当量：1.5g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

えび	アスタキサンチン	記憶力向上	・・・認知症予防
スナップえんどう	ビタミンC	血栓予防	・・・生活習慣病予防
卵	たんぱく質	カルシウムの吸収アップ	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
むきえび	100g
卵	2個
スナップえんどう	100g
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩・こしょう	各少々
= A =	
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- ①むきえびは片栗粉（小さじ1：分量外）で揉み洗いし、キッチンペーパーで水気を拭き取る。卵は割りほぐし、Aを加えてよく混ぜておく。スナップえんどうは筋を取り、斜め半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①の卵液を流し入れ、半熟状になるまで木ベラで炒めたら、一旦取り出しておく。
- ③②のフライパンにむきえび・スナップえんどうをあわせて火にかけ、1分位炒める。えびに火が通ったら、酒・鶏がらスープの素を加えて調味する。
- ④③に②の炒り卵を戻し入れ、塩・こしょうをして皿に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

えびに含まれる抗酸化作用を持つ「アスタキサンチン」は記憶力向上が高まるなど、認知症予防に効果的です。また、スナップエンドウには生活習慣病予防に良いビタミンCが含まれており、血栓予防や、丈夫な血管を作る上でも欠かせないコラーゲンの合成を手助けする役割にも◎。卵はたんぱく質の優良性を示す数値のアミノ酸スコアが100と、良質なたんぱく質です。これら3つの食材を組み合わせることで、パーフェクトレシピ！