

インゲンマメのマヨネーズ炒め

材料（4人分）

豚ばら肉	100 g
つぶコーン	100 g
インゲンマメ	100 g
マヨネーズ	20 g
かつお節	3 g

作り方

- ①インゲンマメは、端を取り、筋があれば取る。
熱湯で1～2分茹でた後、3～4cm長さに切る。
- ②フライパンにマヨネーズを直接絞り出して、熱して、
豚肉をかるく炒める。
- ③②につぶコーンと①のインゲンマメを入れてさらに炒める。
- ④仕上げにかつお節を振り入れる。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：165kcal	脂質：12.9g
タンパク質：5.5g	塩分相当量：0.1g

提供 コープ健康クッキング
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー

