

## スナップエンドウのマヨネーズ炒め



材料 4人分

スナップエンドウ・・・大人の手のひら一杯分

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1杯程度

---

手順

1. スナップエンドウのサヤの筋取りをする  
※サヤの上下に太い筋があります  
軸の部分とお尻の部分を少し折って、そおっと引っ張ると  
きれいに取れます
2. 塩を入れた熱湯で、1分程度下茹でして、ザルにとり冷ます
3. フライパンにマヨネーズと②を入れて、1分くらい軽く炒める  
※スナップエンドウは柔らかいので、時間をかけると実が崩れます  
マヨネーズが、フライパンの熱で溶けて、エンドウ全体に  
行き渡ったら、OKです