

スナツプエンドウの電子レンジで簡単一皿



材料（2人分）

スナツプエンドウ	100g
しょうゆ	小さじ1
バター	小さじ1（4g）
白いらごま	適量

作り方

- 1) スナツプエンドウは、洗ってへたと筋を取っておく。
- 2) スナツプエンドウを耐熱容器に入れ、しょうゆを回し入れたらバターを乗せる。
- 3) 2の容器に、ラツプをふんわりとかけ、500Wの電子レンジで2分加熱する。
- 4) 電子レンジから取り出したら混ぜ合わせ、白いらごまをかけてできあがり。