

## 男性料理

食推さんの

おうちで  
ヘルシークッキング52

1人分

 エネルギー：118Kcal

 タンパク質：8.2g

 食塩相当量：0.4g

いつもの枝豆とは一味違う  
パンチのきいたメニューです

# 台湾風枝豆

### 【材料（3人分）】

冷凍枝豆 250g  
ごま油 小さじ2  
にんにく 1かけ  
赤唐辛子 1/2本

A { 塩 1つまみ  
しょうゆ 小さじ1/2  
粗びき黒こしょう 適量

### 【作り方】

- 1.冷凍枝豆は流水かぬるま湯にさらして解凍し、水けをきる。  
にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにする。
- 2.フライパンにごま油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、  
香りが立ったら枝豆を加えて中火で炒める。枝豆が温まったら  
Aを加え、軽く炒める。



橿原市役所ホームページにて、  
レシピ随時更新中！



橿原市 おうちでヘルシークッキング



橿原市公式YouTubeチャンネル  
「カシイロ」レシピ動画配信！

橿原市 カシイロ レシピ

