

## サワラとスナップエンドウのマヨしょうゆ炒め



### 材料／2人分

- サワラ（切り身）・・・2枚
- スナップエンドウ・・・200g
- にんにくチューブ・大さじ1
- オリーブオイル・・・小さじ2
- マヨネーズ・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2

### 作り方

- ①スナップエンドウは筋を取って洗い、ラップをして600Wで2分加熱する。
- ②サワラは骨を取って3等分ぐらいに切っておく。  
マヨネーズとしょうゆは混ぜ合わせてタレを作っておく。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくチューブを入れ加熱し、  
中火でサワラを両面焼く。  
スナップエンドウとタレを加え、中火で絡め合わせ、軽く焼き付ける。