

### 焼き枝豆



《材料：2人分》

枝豆・・・100g  
塩・・・小さじ2

【1人あたり エネルギー 135kcal 塩分 1.5g 1食分 75円】

- 1 枝豆をさっと洗い、食塩小さじ1をまぶして、よく揉みこむ。
- 2 軽く洗い流したら、残時の土をまぶしてよく揉みこんでおく。
- 3 余熱をかけたオーブン（180℃）で、10～15分焼く。  
魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、②の枝豆を並べる。  
中火にして10分程度焼く。
- 4 焼き目が付いたら出来上がり。

濃厚な枝豆の味が楽しめる焼き枝豆 ビールのあてには是非どうぞ

### ヤングコーンの ピリ辛炒め



《材料：2人分》

ヤングコーン・・・1パック  
（100g）  
桜えび（乾燥）・・・5g  
サラダ油  
・・・大さじ1と1/2  
赤唐辛子・・・1/2本  
塩・・・小さじ1/6

【1人あたり エネルギー 69kcal 塩分 0.6g 1食分 104円】

- 1 ヤングコーンは手で2～3に折る。赤唐辛子は、種をとって輪切りにする。
- 2 フライパンに油を温め、桜えびと赤唐辛子を中火で約1分、香りが出るまで炒める。
- 3 ヤングコーンを加えてさらに2～3分炒める。塩を振り、混ぜて火を止める。

桜エビのうまみが詰まったヤングコーン、おつまみにはもってこい！  
是非お楽しみください。

### じゃがいもの ペペロニチーノ



《材料：2人分》

じゃがいも・・・2個  
（300g）  
にんにく・・・1片（5g）  
赤唐辛子・・・1/2本  
塩・・・小さじ2/3  
オリーブ油・・・大さじ3

【1人あたり エネルギー 247kcal 塩分 2.0g 1食分 52円】

- 1 じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま、5分ゆでる。
- 2 皮付きのまま12等分する。
- 3 フライパンに、オリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて、弱火で香りが出るまで炒める。
- 4 にんにくの回りから、ふつふつと泡が立つようになったら、中火にし、じゃがいもを入れて転がす。ふたをして1～2分待つて表面がカリッとなるまで香ばしく炒め、塩で味を整える。

ニンニクがきいたピリからのジャガイモはみんな大好き。  
是非お試しください。

### 餃子の皮の 大きなピザ



《材料：2人分》

餃子の皮・・・10枚  
オクラ・・・2本  
ねぎ・・・2本  
ちりめん・・・10g  
ごま油・・・小さじ1  
ピザ用チーズ・・・50g

【1人あたり エネルギー 173kcal 塩分 0.5g 1食分 48円】

- 1 フライパンに、餃子の皮を隙間なく並べ、おくらとねぎ・ちりめんをのせる。
- 2 ごま油をまわしかけ、ピザ用チーズをのせる。
- 3 蓋をして、中火で、パリッとするまで蒸し焼きにする。

パリッとした食感が楽しめる餃子の皮のピザ！  
お好きな具材でお楽しみください。

### 餃子の皮せんべい



《材料：2人分》

餃子の皮・・・10枚  
サラダ油・・・適量  
パプリカ・・・小さじ1/2  
塩・・・小さじ1/6

【1人あたり エネルギー 134kcal 塩分 0.5g 1食分 22円】

- 1 フライパンに、1cm深さほどの油を入れて、高温（180℃）に熱し、餃子の皮を1枚ずつ入れる。
- 2 ちょっとキツネ色になったら、油をきって網に上げ、熱いうちにパプリカと塩をふる。

餃子の皮で作るおせんべい！パリパリの食感をお楽しみください。