グリーンピースごはん

材料〔４人分〕
グリンピース（さやつき）……２５０ｇ
塩……小さじ1/４
米……２合
出し昆布……７ｃｍ
酒……大さじ２
塩……小さじ１/２

１人分103Kcal　塩分0,６ｇ　一人当たり146円

作り方
1 米はといで、炊飯器に入れ、普通に水加減をする。出し昆布を入れて、３０分おく。
2 グリンピースはさやから出してさっと洗い、小さじ1/４の塩をまぶしておく。
3 １の出し昆布を取り出し、２と、酒、塩を加えて混ぜ合わせ、普通に炊く。

ひとこと
豆に塩をまぶすと、甘味が生き、緑色の美しさも残せます。

牛肉とスナックえんどうのオイスターソース炒め

材料〔４人分〕
牛もも肉（薄切り）……３００ｇ
A
酒……大さじ１
しょうゆ……大さじ1/２
サラダ油……大さじ1/２
かたくり粉……大さじ1/２
スナックえんどう……２００ｇ
ゆでたけのこ……１００ｇ
B
湯……５カップ
塩……小さじ１
サラダ油……大さじ1/２
C
オイスターソース……大さじ１
しょうゆ……大さじ１/２
酒……大さじ１
砂糖……小さじ１
にんにく（みじん切り）……１かけら
しょうが（みじん切り）……１かけら
サラダ油……大さじ１

１人分253Kcal　塩分1,１ｇ　一人当たり430円

作り方
1 牛肉は一口大に切る。Aをよくもみこんで、５分くらいなじませる。
2 さやえんどうは筋をとる。たけのこは４㎝長さ２㎜厚さに切る。Cは、あわせておく。
3 鍋に、Bをあわせて沸かし、さやえんどう、たけのこをさっとゆで、ザルにあける。
4 フライパンに、サラダ油を熱し、弱火にして、にんにく、しょうがを炒める。
5 香りが出てきたら、１の牛肉を加え、ほぐしながら炒める。
6 肉の色が変わったら、さやえんどう・たけのこを入れ、Cを回し入れて、全体を手早く混ぜる。

ひとこと
中華鍋で炒める時は、３から中華鍋でゆでます。ゆで水を捨て、乾燥させ、炒め油を倍量にして炒めます。

かんたんレシピで気軽に作ろう！

えんどう豆を食べよう

２chで放送　４月放送分レシピ

絹さやと油揚げの卵とじ

材料〔４人分〕
絹さや……１５０ｇ
油揚げ……２枚
卵……２個
えのき茸……１袋
だし汁……１カップ
みりん……大さじ２
しょうゆ……大さじ１
酒……大さじ１・１/２
塩……小さじ1/２

１人分111Kcal　塩分1,２ｇ　一人当たり183円

作り方
1 絹さやは両側の筋を取って洗い、耐熱皿にのせて塩少々をふり、ラップをかけて、電子レンジに約２分３０秒かけてから、水にとって冷まし、水気を切る。
2 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、１ｃｍ幅に切る。えのき茸は、根元を切り落として、半分の長さに切る。
3 鍋に、だし汁と調味料を入れて煮立て、油揚げ、えのき茸を入れ、１～２分煮てから、絹さやを加える。卵を軽く溶きほぐして、全体に回し入れ、ふたをして火を止める。
4 そのまま、少し蒸らしてから器に盛る。

ひとこと
絹さやを電子レンジで最初に加熱してから、煮ると、色が悪くならないし、煮すぎてぐったりしてしまう心配もなく、ほどよい歯ごたえを残せます。

絹さやのおろしあえ

材料〔４人分〕
絹さや……６０ｇ
塩……少々
大根……３００ｇ
しらす干し……大さじ４（２５ｇ）
A
酢……大さじ２
砂糖……小さじ1/２
しょうゆ……少々
塩……少々

１人分36Kcal　塩分0,２ｇ　一人当たり98円

作り方
1 さやえんどうは、筋をとり、洗って、水気がついたまま、ラップに平らに置き、塩少々をふって包みます。６０ｇの場合は約１分（５００ｗ）加熱し、すぐに水に取り、冷まします。ザルにとって冷まし、斜め細切りにする。
2 大根はすりおろし、軽く水気を切る。Aと混ぜ、しらす干しとさやえんどうをあえる。

にんじんのパンケーキ

材料〔４人分〕
小麦粉……１カップ
ベーキングパウダー……小さじ１
砂糖……大さじ１
卵……１個
牛乳……1/２カップ
にんじん……小１本
サラダ油……少々

１人分242Kcal　塩分0,1ｇ　一人当たり34円

作り方
1 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を、あわたて器でよく混ぜる。
2 卵と牛乳を入れてよく混ぜる。
3 にんじんをすりおろして入れ、よく混ぜる。
4 フライパンを温め、サラダ油を入れて、弱火にし、３の生地の1/４を玉じゃくしで入れて焼く。　（火加減に注意！）
5 ４等分して皿に盛る。

ポイント
にんじんをすりおろしてじんわりと過熱して、にんじんの甘みをだす！

過去のレシピは、ホームページからダウンロードできます　http://www.cue.tv