

# うなるほどウマイ枝豆

此沙岂

## 



《材料:2人分》

#### 【 1人あたり 95円 エネルギー 214kcl 塩分 1.5g 】

- ① 枝豆は洗って両端を切り落としておく。 塩でよくもみ、水洗いし水気をきる。
- ② フライパンにオリーブ油とニンニクを入れ弱火にかけ、 ニンニクの香りがたったら、強火にして①と赤唐辛子を 加え炒める。
- ③ 酒を加え、フライパンに蓋をして中火で5分蒸す。 (生なら7~8分)
- ④ 味を見て最後に塩コショウで味を調え、器に盛る。

皮にニンニクの香りがついて、うまみが溶け出すのがおいしい!

# 枝垣の守一次焼き



《材料:4枚分》

枝豆 ・・・・・・・・・・ 1 0 0 g スライスチーズ・・・・・・ 4 枚 粗挽き黒こしょう・・小さじ 1 【 1人あたり 59円 エネルギー 169kcal 塩分 0.9g 】

- ① 枝豆はゆでて、さやから外します。
- ② 薄皮を取ります。
- ③ フライパンにスライスチーズを並べて枝豆を乗せます。
- ④ 弱火よりちょっと強めの火にかけます。
- ⑤ 裏面に焼き色がついたら取り出して4等分に切り分け、 黒胡椒かけて完成です。

**チーズと枝豆の簡単おつまみ!** ピザのように食べ応えがあります♪

## 俄国区的分野山



《材料:2人分》

枝豆(正味)・・・・150g 豚ひき肉・・・・・120g 玉ねぎ・・・・・大さじ1 A 塩・・・・・・小さじ1/4 しょうが汁・・・・小さじ1 酒・・・・・・・大さじ1 みそ・・・・・・・・・・大さじ1 みそ・・・・・・・・・大さじ1 みそ・・・・・・・・・大さじ1/2

しゅうまいの皮・・・ 1 6枚しょうゆ・・・・・・・適量練がらし・・・・・・・・・適量

### 【 1人あたり 187円 エネルギー 377kcal 塩分 2.1g】

- ① 枝豆は熱湯で5分ゆでる。
- ② 豆を取り出し、飾り用に16粒とりおく。残りの豆は粗く刻む。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、かたくり粉をまぶす。
- ④ ボウルにひき肉と、③、刻んだ豆、Aを入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。16等分する。
- ⑤ しゅうまいの皮で、④を包み、とりおいた豆を1個のせる。
- ⑥ 耐熱皿に、⑤を少し離して並べ、ラップをかけて、電子レンジ(500W)約5分加熱する。ラップをかけたまま、 $1\sim2$ 分蒸らす。
- ⑦ 器に盛り、しょうゆと練がらしを添える。

枝豆たっぷりのしゅうまい。 お肉の食感と枝豆のつぶつぶ感を味わってください。