

スナップエンドウの
洋風おひたし



《材料：2人分》
スナップエンドウ
.....100g

A
固形コンソメ
.....1/2個
塩・小さじ1/4
湯.....120cc

【1人あたり 53円 エネルギー 24kcal 塩分 0.75g】

《作り方》
① ボウルにAを入れ、固形コンソメと塩を溶かしておく。
② スナップエンドウは筋を取る。鍋に湯を沸かし、火が通るまで約1分半茹で、ザルにあげて冷ます。
③ ①に②のスナップエンドウを入れて浸し、冷蔵庫で15分ほど冷やしてから器に盛る。

彩り鮮やかなスナップエンドウ、和風とは一味違う楽しさをおひたしに

絹さやとちりめんの
ペペロンチーノ



《材料：2人分》
絹さや.....50g
ちりめん.....30g
玉ねぎ.....1/2個
ニンニク.....1/2片
オリーブ油...大さじ1
赤唐辛子.....1本
塩.....少々
こしょう.....少々

【1人あたり 324円 エネルギー 113kcal 塩分 1.5g】

《作り方》
① 絹さやは筋を取る。玉ねぎとニンニクはみじん切りにする。赤唐辛子は種を取り除く。
② フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、玉ねぎ、ニンニクを入れ弱火にかける。良い香りがしてきたら赤唐辛子を取り出す⇒油で煮る感じであまり炒めないようにして香りをだしましょう。
③ 強火にして絹さやを加えてサッと炒め、続けてちりめんを加える。塩コショウを振って炒め合わせ、器に盛る。

ニンニクの風味がおいしい絹さやのペペロンチーノ！新しい絹さやレシピ是非お試しください

そら豆の落とし焼き



《材料：2人分》
そら豆.....8本
片栗粉...大さじ1/2
薄力粉...大さじ1/2
水.....大さじ1/2
塩.....少々
サラダ油.....適量
塩.....少々
レモン.....2切れ

【1人あたり 173円 エネルギー 157kcal 塩分 0.9g】

《作り方》
① そら豆は皮を剥く。(黒い筋のほうからむくとむきやすいです。)
② そら豆の水分をよくとり、塩ひとつまみを全体にまぶす。片栗粉・薄力粉を加えて混ぜ、水を加えて混ぜる。⇒とろりと絡むくらいに水の量を調節してください。
③ フライパンに1cm程の油を入れて熱し、②をスプーンですくって落とし、両面を焼く。
④ 食べる時はお好みで塩をふってくださいね。

そら豆の独特の香りが口いっぱいに広がります 食感と香り、春をお楽しみください

春の豆のつぼね



《材料：2人分》
そら豆.....5本
グリーンピース
.....25g
片栗粉...小さじ1
鶏ひき肉...200g
長ねぎ(みじん切り)
.....1/4本分
塩.....小さじ1/4
柚子こしょう
.....小さじ1/3
サラダ油
.....大さじ1/2
サラダ油.....少々

【1人あたり 203円 エネルギー 249kcal 塩分 0.9g】

《作り方》
① そら豆はさやから出し、薄皮をむく。グリーンピースとそら豆を合わせて、かたくり粉をまぶす。
② ボウルにひき肉、長ねぎ、塩、柚子こしょうを加えて、粘りが出るまで混ぜる。
③ ①を加えて混ぜ、6等分して、手にサラダ油少々をつけながら、丸くまとめる。
④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して、③を並べ入れ弱火で焼き色がつくまで焼き、上下を返して蓋をして弱めの中火で、5分程焼く。

春の彩り、春の味覚。グリーンピースの甘さとそら豆の風味が調和