

味付け簡単♪♪お弁当にもおすすめ！！

スナップえんどうのごまおかか和え(1人分)

【材料】

- スナップえんどう・・・ 7～8本
しょうゆ・・・ 小さじ1/3
A 白すりごま・・・ 小さじ1
かつおぶし・・・ 小1袋(2g)



【作り方】

- ① スナップえんどうはすじを取り、さっとゆでる。
(600Wの電子レンジで2分加熱してもよい)
- ② ①のあら熱がとれたら斜め半分に切り、Aで和える。

1人分栄養価

エネルギー 56kcal たんぱく質 4.3g 脂質 1.2g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 0.3g カルシウム 49mg 食物繊維 2.2g

春はえんどうの仲間がおいしい季節です



さやえんどう

✿おすすめ料理✿

- ・ちらし寿司
- ・卵とじ
- ・野菜炒め

実ができる前のやわらかいさやを食べます。爽やかな甘みと歯触りが特徴です。

保存方法

生の状態で水洗いし、水けをきってからポリ袋に入れて冷蔵庫へ。購入後は2～3日で食べきる。



グリーンピース

✿おすすめ料理✿

- ・豆ごはん
- ・ポタージュ
- ・ポテトサラダ

完熟していない若い実を食べます。冷凍品がよく用いられますが、旬のものは甘みがありおいしいです。

保存方法

少々固さが残る程度に塩ゆでし、冷蔵庫へ。



スナップ
えんどう

✿おすすめ料理✿

- ・肉巻き
- ・コンソメスープ
- ・ソテー

豆が成長してもさやが固くならず食べられます。甘みがあり、ぱりとした食感が楽しめます。

保存方法

冷凍すると食感が落ちるので生のまま新聞紙やポリ袋に包んで冷蔵庫へ。

緑黄色野菜に分類されます。副菜や主菜の付け合わせにもぴったりです♪味や食感の違いを楽しんでみてください♪