

## 野菜ソムリエ Canaco 簡単レシピ

### ～スナップエンドウ～

#### スナップエンドウと海老のバター醤油炒め

材料（2人分）

スナップエンドウ 8本

むき海老 6尾

エリンギ 1本

小麦粉 少々

バター 10g

醤油 小さじ2～

作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り除き、エリンギは一口大、海老は酒をふり 5分置き水気を拭き取り小麦粉をまぶす
- 2 フライパンにバターを中火で熱し海老とエリンギを炒める
- 3 海老の色が変わってきたらスナップエンドウを加え炒め、仕上げに醤油をまわし入れる

#### スナップエンドウと手作り鶏ハムのパルマヨサラダ

材料（2人分）

スナップエンドウ 8本

鶏ハム（サラダチキン等） 適量

（A）

マヨネーズ・パルメザンチーズ 各大さじ1

レモン汁 小さじ1

塩胡椒 少々

作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り除き、スチームバッグに入れ電子レンジ（600w）で1分加熱する
- 2 鶏ハムは食べやすい大きさに手でちぎり、Aは混ぜておく
- 3 ペーパーで水気を拭き取ったスナップエンドウと鶏ハムをAで和える

#### スナップエンドウの出汁浸し

材料（2人分）

スナップエンドウ 8本

出汁 100cc

塩 小さじ1/3

作り方

- 1 スナップエンドウは筋を取り、保存容器に出汁と塩を入れ混ぜておく
- 2 沸騰した湯に塩（分量外）を入れスナップエンドウと筋を入れ1分茹でる
- 3 出汁に水気をしっかりきったスナップエンドウを10分以上漬ける