

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【スナップエンドウ】

焼きスナップエンドウ

材料（2人分）

スナップエンドウ 12本
バター 5g
めんつゆ（2倍濃縮） 大さじ1

作り方

- 1 スナップエンドウはさっと洗い筋を取る
- 2 フライパンにバターを中火で熱しスナップエンドウを焼き、火が通ったらめんつゆをからめる

スナップエンドウと鶏ハムのパルマヨ和え

材料（2人分）

スナップエンドウ 6本
鶏ハム 1/4枚
（A）
パルメザンチーズ・マヨネーズ 各大さじ1
レモン汁 小さじ1
塩こしょう 少々

作り方

- 1 スナップエンドウは食べやすい固さに加熱し横2等分、鶏ハムは一口大に切る
- 2 よく混ぜたAに1を和える

スナップエンドウと柑橘のサラダ

材料（2人分）

スナップエンドウ 6本
柑橘（甘夏や日向夏など） 1/2～1個
レタス 葉4枚
オリーブオイル・ハーブソルト 各お好み

作り方

- 1 スナップエンドウは食べやすい固さに加熱し縦2等分、柑橘はほぐし、レタスはちぎる
- 2 器に1を盛りオリーブオイルとハーブソルトをかける