

2024年4月27日

野菜ソムリエ Canaco

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