



食育
キッチン

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?



絹さやと
カニカマの卵とじ



今月の
食材メモ①

絹さや

絹さやはこすりあわせると絹がするような音がすることから、この名がついています。免疫力を高めるβカロテンや美容効果・風邪予防の効果があるビタミンCも多く含まれています。また糖質も少ないためダイエットにもおすすめです。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子

作り方

- 1 絹さやの筋を取りサッと茹でて半分に切り、カニカマをほぐします。
- 2 溶いた卵に1とAを加え、混ぜます。
- 3 熱したフライパンにサラダ油をひき2を流し入れます。
- 4 ゆっくりかき混ぜながら固まってきたらお皿に盛り付けて完成です。

材料(2人分)

- 絹さや…10枚
- カニカマ…2〜3本
- 卵…2個
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 水…大さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2〜1
- サラダ油…適量



スナップエンドウ
の天ぷら

材料(2人分)

- タマネギ…25g
- スナップエンドウ…150g
- 桜エビ…20g
- 米粉…75g
- 水…適量
- サラダ油(揚げ油)…適量
- 塩…お好み

作り方

- 1 薄切りにしたタマネギとスナップエンドウ、桜エビを水で溶いた米粉と、混ぜ合わせます。
- 2 1をお玉などでひと塊にして180℃のサラダ油に落とします。
- 3 揚げたらお皿に盛り付けお好みで塩をふりかけて完成です。

今月の
食材メモ②

スナップ
エンドウ



春先から初夏が旬のスナップエンドウは肉厚で歯ごたえが良く、ほんのり甘いのが特徴です。シャキシャキした食感と豆の甘みを一緒に味わうことができるサラダや炒め物もおすすです。



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ



店舗
情報

長久手グリーンセンター 〒480-1103 長久手市岩作城の内53 ☎0561-63-1210
[営業時間] 9:00〜18:00 年中無休(正月、棚卸休み有)