



グリーンピースのきんとん

材料 (4個分)

- グリーンピース…170g
- 塩…少々
- 砂糖…大さじ3
- 無塩バター…5g

作り方

- 1 グリーンピースをさやから取り出します。
- 2 鍋に湯を沸かし、グリーンピースを入れて柔らかめに茹でます。
- 3 グリーンピースを飾り用に8個取り置き、それ以外はボウルに入れて、フォークやマッシャーでなめらかになるまでつぶします。
- 4 3に砂糖と塩、室温にもどしたバターを加え、よく混ぜます。
- 5 4を4等分にしてラップの上に置き、飾り用のグリーンピースを上のにせます。
- 6 5を茶巾にしぼり、お皿にのせたら完成です。

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
栗木真智子



1人あたり75kcal



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！

Youtube



Instagram

店舗 情報

瀬戸グリーンセンター とれたて館

〒489-0934 瀬戸市菱野町305
TEL0561-21-1181
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜定休、正月・棚卸休み



とれたてれすとらん

[営業時間] 8:30~16:00
モーニング 8:30~11:00
ランチ 11:00~15:00
ティータイム 15:00~16:00



1人あたり592kcal



ガーリック香る そら豆のクリームチーズ和え

材料 (2人分)

- クリームチーズ…50g
- 片栗粉…大さじ2
- そら豆…120g
- オリーブオイル…大さじ2
- チューブにんにく…1cm
- 黒こしょう…少々
- 塩…小さじ1/2

事前準備

クリームチーズは常温に戻しておきます。

作り方

- 1 そら豆をさやから取り出します。
- 2 そら豆の薄皮をむきます。生のままむく場合は、そら豆のふくらんだ黒い筋の裏側に爪を立てて全体をむき取ります。
- 3 ボウルに2のそら豆、片栗粉を入れてまんべんなくまぶします。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイルを入れて、3のそら豆を中
- 5 ボウルにクリームチーズ、にんにく、塩を加え、ゴムベラで混ぜます。
- 6 5にそら豆を加え軽く混ぜ合わせ、器に盛り、仕上げに黒こしょうを振りかけたら完成です。

ねじって開く方法…
さやを両手でしぼる様に
ねじって開き、豆を取り出します

火でカリッとするまで両面焼きます。

今月の 食材メモ



そら豆

そら豆には、炭水化物・タンパク質・脂肪と栄養の3要素が入っています。ビタミンB1や亜鉛なども豊富に含まれており、疲労回復や貧血予防にも効果があります。さやの緑色が濃く、ハリとツヤがあるものを選びましょう。

地域農業
応援団！

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します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？



瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
松原 栄

