



1人前あたり 約480kcal

1人前あたり 約80kcal

スナップエンドウと卵のサラダ

▶ 材料(2人前)

スナップエンドウ…100g ゆで卵…1個 にんじん…50g
★プレーンヨーグルト…小さじ2 マヨネーズ…小さじ2
塩…適量 コショウ…適量

▶ 作り方

- ①スナップエンドウはスジを取り、塩を加えた熱湯で1分ほどゆで、冷水にとって水気を切ります。にんじんは千切りにして500Wのレンジで1分加熱します。
- ②ゆで卵を作り、乱切りにします。(半熟がおすすめ!)
- ③ボールに★の調味料を混ぜ合わせ、スナップエンドウ、にんじん、ゆで卵を入れて混ぜたら完成です。



地域農業応援団

食育キッチン

食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKUIKU KITCHEN

スナップエンドウのチーズ肉巻き

▶ 材料(2人前)

スナップエンドウ…8本 にんじん…50g 豚バラ薄切り肉…150g
スライスチーズ…4枚 小麦粉…適量 塩…適量 コショウ…適量
★しょうゆ…大さじ1 みりん…大さじ2 砂糖…小さじ1

▶ 作り方

- ①スナップエンドウはスジを取り、塩を加えた熱湯で1分ほどゆで、冷水にとって水気を切ります。にんじんは細切りにして、500Wの電子レンジで1分加熱します。
- ②豚肉を広げ、スナップエンドウ、にんじん、チーズをのせて巻きます。巻き終わったら軽く塩コショウをかけ、表面に小麦粉をまぶします。
- ③フライパンに②を巻き終わりを下にして並べ、全体に焼き色が付くまで焼きます。
- ④火が通ったら、混ぜ合わせた★の調味料を入れ、水分が飛ぶまでからめたら完成です。

豆知識

スナップエンドウをおいしく楽しむポイント



1 ふっくら&ツヤありを選ぶ

サヤにハリがあり、鮮やかな緑色のものが甘くて新鮮な証拠です!



2 早めに食べよう

時間が経つと甘みが落ちるため、2~3日で食べ切りましょう。



3 ゆで過ぎない

シャキッとした食感を残すため、ゆで時間は1~2分程度がおすすめです。

1人前あたり 約400kcal

スナップエンドウとしらすのペペロンチーノ

▶ 材料(2人前)

パスタ…200g スナップエンドウ…100g
しらす…50g ニンニク…1片 赤唐辛子…1本
オリーブオイル…大さじ3 塩…適量
コショウ…適量

▶ 作り方

- ①パスタをゆでます。(ゆで汁は少し取っておく)
- ②スナップエンドウはスジを取り、塩を加えた熱湯で1分ほどゆで、冷水にとって水気を切ります。ニンニクは薄切りにします。
- ③フライパンにオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れて火にかけます。香りが出てきたらしらすとスナップエンドウを加えて軽く炒めます。
- ④フライパンにパスタとゆで汁を加えて混ぜ、塩・コショウで味を整えたら完成です。

