

主役野菜：春の豆

オンエア 2019. 4

胃腸の働きをよくし、体内の余分な水分を出しむくみ予防になる。

材 料 【2人分】

- ◆スナップエンドウ 50g
- ◆サヤエンドウ 20g
- ◆グリーンピース 50g ◆豆苗 50g
- ◆新タマネギ 1/4 個
- (A) …タレ
- ◆コチュジャン大さじ1と1/2
- ◆ごま油大さじ1/2 ◆砂糖大さじ1/2
- ◆酢大さじ1 ◆塩少々 ◆コショウ少々

=春の豆豆ピリ辛サラダ=



<作り方>

1. スナップエンドウとサヤエンドウは筋を取り除き、豆苗は適当な長さに切る。新タマネギは薄切りにする。
2. 塩を加えた熱湯で、豆をゆでる。スナップエンドウ、サヤエンドウ、グリーンピースの順に入れる。豆苗は最後にサッとゆでる。ザルにあげ、粗熱をとる。
3. (A) を混ぜ合わせタレを作る。
4. 豆とタマネギをタレに入れて混ぜ合わせ器に盛る。

=そら豆の焼きコロッケ=



材 料 【2人分】

- ◆そら豆 10粒
- ◆ジャガイモ 1個
- ◆溶けるチーズ 20g
- ◆パン粉適量 ◆油適量

<作り方>

1. ジャガイモは皮をむき乱切りにして茹でる。そら豆は薄皮をむいて茹でる。水気を切り、熱いうちに合わせて粗くつぶす。
2. サラダ油をひいたフライパンで、パン粉を薄いきつね色になるまで炒める。
3. (1) を等分にチーズを中心に入れて、小さなボール状に丸める。
4. パン粉をまぶし、オーブンで焼いてもう少し焼き色をつける。