

そら豆・スナップエンドウ

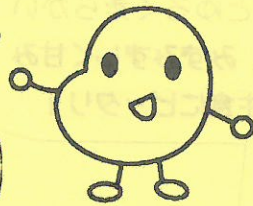


ソラマメはVB群やVCだけでなく、鉄、亜鉛、銅などのミネラルが豊富。たんぱく質や糖質も多く含まれているよ。

ソラマメの保存方法

さやから出したらすく茹でる。実が空気に触れた瞬間から味が落ちちゃうので気をつけて!!

エンドウは未熟な豆は緑黄色野菜。VCとβ-カロテンが多く含まれ、VB1・B2が糖質の代謝を助け、疲労回復に効果があるよ。



甘くておいしいエンドウ3兄弟

若くてやわらかいさやを食べるのがきぬさや、丸々と太った豆を食べるのがグリーンピース、やわらかい実とさやを食べるのがスナップエンドウだよ。

春野菜と豚肉の蒸ししゃぶ

<材料 4人分>

豚バラ薄切り肉・・・12枚
 もやし(太)・・・400g
 にんじん・・・40g
 セロリ・・・40g
 ニラ・・・60g
 グリーンアスパラガス・・・8本
 スナップエンドウ・・・8本
 ごま油、酒・・・各大さじ1
 長ネギ(細切り)・・・適宜
 かいわれ菜・・・適宜
 ポン酢・・・適宜

<作り方>

- ①にんじん、セロリは細切りにし、ニラは5cm長さに切り、もやしも入れて混ぜ合わせる
- ②グリーンアスパラは根元のかたい部分を切り落とし、ハカマを取って半分の長さに切る。スナップエンドウは筋を取る。それぞれ塩ゆでする。
- ③フライパンに①を山高く入れ、豚肉を広げてのせ、②を散らし、ごま油、酒を回しかけ、ふたして、中火で10分～14分蒸す。
- ④長ネギ、かいわれ菜をのせ、ポン酢をかける。



豚肉から出た脂が、野菜にコクをプラス。シャキシャキとした歯ごたえがおいしいよ!!

スナップエンドウともやしのナムル

<材料 4人分>

スナップエンドウ・・・50g
 もやし・・・200g
 塩・・・小さじ1/3
 ごま油・・・大さじ1
 しょうゆ・・・小さじ2
 砂糖・・・小さじ1

<作り方>

- ①スナップエンドウはすじを除き、もやしはざっと洗って好みでひげ根を取る。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩少々(分量外)を入れ、スナップエンドウを入れる。ふたたび沸騰してから1分茹で、続いてもやしえも加えさらに1分茹でてざるに上げ、茹で汁を切る。
- ③熱いうちに調味料をふってからめる。

