

豚肉とスナップエンドウのしゃぶしゃぶ

令和8年 5月27日

材 料 (4人分)

作 り 方

豚ロースしゃぶしゃぶ用
……320g
スナップエンドウ…200g
塩…小匙 1/2 ・酒…大匙 2
ミニトマト…8個
ドレッシング
生姜…ひとかけ(すりおろす)
酢…大匙 2
醤油…大匙 3
砂糖…小匙 2
ごま油…大匙 2

- ① スナップエンドウの筋を取る。
- ② 鍋に1杯の水と塩を入れ、煮立ったらスナップエンドウを入れ1分30秒ほどでザルにとり、冷まして半分に割く。
- ③ ②の鍋に酒大匙2を入れ、肉を2~3回に分けほぐしながら入れ肉の色が変わったら(グラグラ煮立てない)ザルにとり、ペーパータオルで水分を取る。
- ④ 器に豚肉とスナップエンドウ、ミニトマトを盛り付ける。
- ⑤ ボウルにドレッシングを作り食べる時かける。

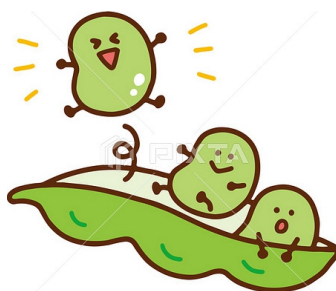
新玉ねぎとそら豆のお焼き

材 料 (4人分)

作 り 方

玉葱…1個(300g)
そら豆…500g(殻付き)
衣
卵…1個
水…大匙 1
小麦粉…大匙 5
片栗粉…大匙 3
塩…小匙 1/3
胡椒…少々
油…大匙 1.5

- ① そら豆は皮をむく。
- ② 玉ねぎは縦半分にして5mm幅に切る。
- ③ ボウルに衣を作り①②を入れ混ぜあわせる。
- ④ フライパンにオイルを入れ中火で③を入れ、片面に焼き色がついたら、裏返して5分ほど焼く。
- ⑤ 粗熱が取れたら4等分に切る。
- ⑥ ソースはお好みで。



一口メモ

そら豆

タンパク質やビタミン、ミネラルが豊富で疲労回復やむくみ解消に効く

