

スナップ

え

ん

ど

う



新発見?!

茹でずに"蒸す"!

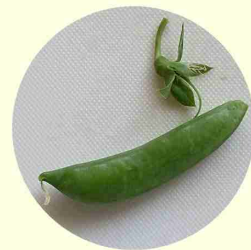
驚くほど甘くておいしく!

さやまで食べられるから下ごしらえも簡単です。

「じゃじゃ〜ん」

蒸し方

まず、へたをさやのまっすぐな方にパキッと折ります。
そのままおしりのほうまで引っ張るとスジがつーっと取れます。
(取れない場合はそのままでも気にならない太さのスジです)



電子レンジ用野菜蒸し器(100円ショップにもあります)に入れて...
10本程度なら500Wで2分!耐熱皿+ラップでもできますが、蒸し器オススメ!

スナップエンドウと 新じゃがのバター炒め

☺ この他にもスナップえんどうはしょうゆベースの料理によく合います!



- 材料:スナップえんどう 10本
 新じゃが(大) 1個
 ベーコン 15g
 バター 5g
 しょうゆ 小さじ1
 塩・こしょう 少々

スナップえんどうは上記の方法で蒸す。
新じゃがも芽を取って食べやすく切り、
同様の方法で約4分レンジでふかす!
バターを熱してベーコンを少し焼き、
完全にパリパリになる前に野菜も投入!
既に火は入っているのでしょうゆを
回しかけて軽く混ぜ、塩こしょうして完成!

やさい王国の

とれたてたより

第5回

日本野菜ソムリエ協会認定
野菜ソムリエ

伊藤 眞作

(昭和村地域おこし協力隊)



栄養の流失が
少ないのも
"蒸す"利点!