

→今月の【 簡単レシピ 】2024/5月更新

さやえんどう、インゲン、枝豆、グリーンピース、絹さや etc、豆の種類はたくさんありますが、以外に料理法はいつも一緒~なんてことはありませんか？ 今月はそんな『まめレシピ』をご紹介します♪ 豆の風味を存分に味わってみませんか？

簡単レシピ 『まめレシピで旬を味わおう』

スナップえんどうのサラダ [2人分]

スナップえんどう	100g
ブロッコリー	100g
トマト	1/2個(100g)
オリーブ油	大2
粒マスタード	5g
塩	1g
黒こしょう	少々

- ①スナップえんどうは筋をとって、2~3分ほど塩ゆで(分量外)して水にさらす
- ②小房に切ったブロッコリーも①と同様に塩ゆでして水にさらす
- ③トマトは粗みじんにかけて調味料と合わせる
- ④器に水気を切った①②を盛り、③をかける



○栄養量(1人分)エネルギー163cal 塩分0.6g

- ①そら豆は鞘から出し、2~3分ほどゆでる(薄皮のままでもOKですが、気になる方は剥いてもOK)
- ②ゆで筍は薄くスライス切にする
- ③フライパンにごま油、スライスしたニンニク、種を除いた鷹の爪を入れて弱火にかけ、香りが出たら②とむきエビを加えて炒める
- ④全体に火が通ったら水気を切った①を加え、水と中華だし、塩こしょうで味を整える

インゲンと茄子の鍋焼き [2人分]

インゲン	80g
茄子	中1本(160g)
油	大1
味噌	大1.5
料理酒	大1
砂糖	大1
だしの素	2g
水	大2
すりゴマ	少々



- ①インゲンは両端を切り、4cm長に切る。茄子はただらに皮を剥いて乱切にし、水に浸けてアクをぬく
- ②鍋に油を熱して水気を切った茄子を炒める。茄子の表面に油が回ったらインゲンを加えてさらに炒める
- ③インゲンに艶が出たら水とだしの素、調味料を加えて炒りつけ、仕上げにすりゴマをふる

○栄養量(1人分)エネルギー134cal 塩分1.3g

そら豆と筍のエビ炒め [2人分]

そら豆	鞘付300(中身140g)
ゆで筍	150g
むきエビ	80g
ごま油	小2
ニンニク	1/3カケ
鷹の爪	適量
中華だし	2g
料理酒	大1
水	大2
塩こしょう	1g



○栄養量(1人分)エネルギー178cal 塩分1.4g