



## 5月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 豆ごはん 】

(1杯分 150gの場合 289kcal 塩分1.0g)

(作りやすい分量)

米	3合
グリーンピース	200g
塩	小さじ1
酒	大さじ1
昆布	5cm角位

<作り方>

- 炊飯器の中に米を3合入れて洗い、水を捨てておく。
- グリーンピースをさやから取り出す。
- 小さめの鍋に水3カップと昆布を入れて火にかけ、沸騰する直前に昆布を取り出す。その鍋に塩を入れ、グリーンピースを約5分ゆでる。
- 大きい鍋に水を入れ、③を鍋ごと入れ、冷ます。
- ザルでグリーンピースを受けながら炊飯器の中にグリーンピースのゆで汁のみを入れて、酒を加えて通常の水加減になるように調整して炊き上げる。
- 炊き上がったご飯にグリーンピースを混ぜる。



### 【 ほたてとスナップえんどうの卵炒め 】

(1人分 188kcal 塩分1.2g)

卵	4個
スナップえんどう	200g
ほたて貝柱	200g
酒	大さじ1/2
中華スープの素	小さじ1/4
湯	カップ1/2
☆ 醤油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1×2
ごま油	小さじ1×2
片栗粉	小さじ1/2
水	小さじ1

<作り方>

- 卵を溶きほぐす。スナップえんどうはヘタと筋を取る。
- ほたては一口大に切り、酒をふっておく。
- フライパンにスナップえんどうを入れ、塩少々、水カップ1/4を加えてふたをして2分間蒸しゆでにし、ざるにとる。
- フライパンにサラダ油小さじ1とごま油小さじ1を入れ強火で熱し、溶き卵をいれ、手早く炒め、取り出す。
- ④のフライパンにサラダ油小さじ1とごま油小さじ1を入れ、ほたてを炒め、表面の色が変わったら☆と③を加え、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。卵を戻し入れてサッと炒めて出来上がり。



### 【 きゅうりとしその酢の物 】

(1人分 27kcal 塩分0.3g)

きゅうり	200g
塩	ひとつまみ
しそ	4枚
白いりごま	大さじ1
酢	小さじ4
砂糖	小さじ1

<作り方>

- きゅうりは輪切りにして、塩をふってよくもむ。しそは縦半分に切って千切りにする。
- ボウルに酢と砂糖をよく混ぜ、①と和える。
- ごまをふって出来上がり。



Point!

スナップえんどうは、さやごと食べられて、シャキシャキ感があるのが特徴です。塩を入れて、蒸し炒めにするのが甘くて美味しくなるコツです☆

スナップえんどうは、ビタミンが豊富に含まれており、卵の良質なたんぱく質とともに食べると、美肌効果がアップします☆

卵は、半熟になったら余熱で炒めるのがふんわり仕上げるポイントです♪