



※写真はイメージです。

甘み引き立つ、優しい風味のお手軽メニュー

スナップえんどうのきな粉和え

材 料 (2人分)

スナップえんどう ……………約10本

A [ライフナチュラル有機丸大豆きな粉
……………小さじ2

醤油……………小さじ1

砂糖……………小さじ1/2

塩 ……………ひとつまみ

作 り 方

1. スナップえんどうは筋をとり、Aを混ぜ合わせておく。
2. スナップえんどうがかぶるくらいの水に塩を加え、沸騰したらえんどうを約2分茹でる。
3. 水を切り粗熱を取ったら好みのサイズにカットし、Aと和えてできあがり。
4. お好みに分量外のきな粉をまぶす。