

2024年5月号

【料理名】 さや豆のバター蒸し



【献立】

チキンとエッグサラダのオープンサンド
トマトスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 139 kcal

【塩分】 0.5g

【主材料】（2人分）

スナップえんどう……8本

そら豆（さやから出す）……80g

グリーンピース……正味 80g

A 酒、水……各大さじ1

バター……10g

【作り方】

1. スナップえんどうはへたと筋を除く。そら豆は薄皮に切りこみを入れる。
2. 小さめのフライパンか鍋に①とグリーンピースを入れてさっと混ぜ、Aを回し入れる。ふたをして強火にかけ、2分ほどたったら弱めの中火にして5分ほど蒸す。
3. バターを落とし、塩と粗びき黒こしょう各少々で調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。