

2025年5月号

【料理名】 グリンピースのオープンサンド



【献立】

鶏むね肉のバターソテー

ブロッコリーのスープ

【調理時間】 10分

【カロリー】 370 kcal

【塩分】 1.9g

【主材料】（2人分）

グリンピース……150g（正味 60g）

クリームチーズ……60g

食パン（4枚切り）……2枚

A 塩、粗びき黒こしょう……各少々

【作り方】

1. グリンピースはさやから出す。クリームチーズは室温にもどす。
2. 鍋に湯を沸かして塩適量（湯の3%程度）を入れ、グリンピースを加える。ふたたび煮たったら火を止め、そのままゆで汁の中で粗熱をとる。
3. パンは軽くトーストしてクリームチーズを塗り、ゆで汁をきった②を散らしてAをふる。

●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。