

## ☆JA越智今治女性部菊間支部☆

### 「スナップえんどう」 レシピ



#### ☆スナップえんどうと卵のサラダ (4人分) ☆

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ・スナップえんどう・・・200g | ・ミニトマト・・・5個 |
| ・粗挽きコショウ・・・適宜    | ・卵・・・3個     |
| ・マヨネーズ・・・大さじ3    | ・塩・・・0.6g   |



- ① 鍋に水を入れて沸かし、スナップえんどうを2～3分茹でる。
- ② ①の鍋に卵を入れて9分茹で冷水に冷ましておく。
- ③ スナップえんどうを2～3等分に切って、ボウルに入れ、ゆで卵は食べやすい大きさに切って加える。ミニトマトはへたを取り半分に切る。
- ④ 粗挽きコショウ、塩、マヨネーズを加えて混ぜ合わせて完成。

#### ☆スナップえんどうプリン (5個分) ☆

- |                  |             |
|------------------|-------------|
| ・スナップえんどう・・・300g | ・牛乳・・・200ml |
| ・砂糖・・・30g        | ・粉ゼラチン・・・5g |
| ・水・・・大さじ2        |             |



- ① 粉ゼラチンを水でふやかす
- ② スナップえんどうを鍋で2～3分茹でた後、冷水に入れて冷ます。
- ③ ②と牛乳をミキサーにかける。繊維はこして取り除く。
- ④ 鍋に③を入れ中火にかけ、砂糖1を加えて混ぜる。(沸騰させないように)
- ⑤ 粗熱が取れたらカップに流し入れ、ラップをして冷蔵庫で60～90分冷やして固める。
- ⑥ 飾りとして、茹でたスナップえんどうの豆を乗せて完成。

もう一品♪

「スナップえんどうプリン」でこした残りの繊維は、ホットケーキミックス粉・卵・牛乳と混ぜてホットプレートで焼いてください。

おいし～～い♪

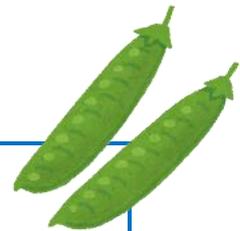
ヘルシーなホットケーキが出来ますよ。(\*^^\*)

<材料>

- ☆ ホットケーキミックスの素・・・200g
- ☆ 卵・・・1個
- ☆ 牛乳・・・200ml



## ☆スナップえんどうの春巻き (10本分) ☆



・スナップえんどう・・・20本	A	・砂糖・・・大さじ1
・豚ロース薄切り・・・150g		・しょうゆ・・・大さじ1
・人参・・・1/2本		・酒・・・大さじ1
・タケノコ (水煮)・・・80g		・みりん・・・大さじ1
・春雨・・・40g		・ウスターソース・・・大さじ1
・しょうが・・・少々		・ゴマ油・・・大さじ1
・とろけるチーズ・・・10枚		・カレー粉・・・大さじ1
・春巻きの皮・・・10枚		・鶏がらスープの素・・・小さじ1
・水溶き小麦粉・・・適量		・水・・・40ml
・油・・・適量		・水溶き片栗粉・・・適量

- ① 春雨を戻して食べやすい長さに切る。豚ロース肉は、細切り。人参・タケノコは千切りにする。しょうがは、みじん切りしておく。  
スナップえんどうは、スジを取り熱湯で2～3分茹でて、水で冷やしてザルにあげておく。
- ② フライパンに油・しょうがのみじん切りを入れて香りがたったら、豚ロースを炒め、人参・タケノコを加えて炒める。春雨とAの調味料を入れて、水分を飛ばすように炒める。
- ③ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら具のできあがり。具は冷ましておく。
- ④ 具が冷めたら春巻きの皮で包む。まず皮の下の方にとろけるチーズを1枚置いて、具とスナップえんどう2本を置く。(スナップえんどうが真ん中になるように巻く。)
- ⑤ 下の方からくるっと1回転、左右を折りさらに1回転し水溶き小麦粉でのり付けしてくるっと回して包む。
- ⑥ フライパンに1cm深さの油を入れて、150℃～160℃に熱し、揚げ焼きする。  
裏返しながらかつね色になったら、パリパリの春巻きの出来上がり。

