

スナップエンドウの落花生和え

スナップエンドウの食感と落花生の風味を楽しめる和え物です。(2013年度B班レシピより)
落花生を胡麻にすれば、胡麻和えになります。ごまや落花生は、「1人分小さじ1」と覚えてね。

材料 (2人分)

- ・ スナップエンドウ 80g
- ・ 落花生 小さじ2
- ・ 醤油 小さじ2/3
- ・ 砂糖 小さじ2/3
- ・ 水 小さじ1

作り方

- ① スナップエンドウのすじをとり、ゆでて、斜めに半分に切る。
- ② 落花生をすり鉢で擦り、調味料を加えて、混ぜる。和え衣の硬さは水で調整する。
(すり鉢がなければ、落花生を包丁で細かく切ってね。)
- ③ 盛りつけの直前に②とスナップエンドウを和える。

★ 緑の濃い野菜は和えて時間が経つと黄色になるので、直前に。



献立例 2013年B班献立

白飯 味噌汁 豚の生姜焼き なすの揚げ浸し スナップエンドウの落花生和え

山菜ごはん すまし汁 かつおのたたき なすの揚げ浸し スナップエンドウの落花生和え



胡麻和え、落花生和え、胡桃和えの食材例
淡泊な食材を1種か2種!

- ほうれん草 / いんげん / アスパラ
- ほうれん草と舞茸 / 春菊と里芋
- きゅうりと人参 / アスパラと蓮根
- 分葱とささみ / 菜の花とホタルイカ

胡瓜のごまみそ和え

胡瓜のシャキシャキした食感が楽しめる、切って和えるだけの和え物ですが、醤油でなく、味噌で味付けした上級アレンジです。
ちょっと濃い目のごまみそに、酢を加えた、夏にぴったりの味付けです。(2014年度B班レシピより)

材料 (2人分)

- ・ きゅうり 1本
- ・ 塩 適量
- ・ すりごま 小さじ2
- ・ みそ 小さじ2
- ・ 砂糖 小さじ2
- ・ 酢 小さじ1と1/2

作り方

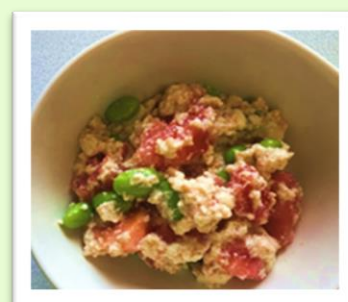
- ① きゅうりを長めの乱切りに切り、塩を振ってしんなりさせる。
- ② 調味料とすりごまを別のボウルで混ぜる。
(すり鉢があれば、いりごまを擦って、調味料と混ぜる)
- ③ きゅうりを洗って、軽くしぼり、②と盛り付け直前に混ぜ合わせる。

★ 緑の濃い野菜は和えて時間が経つと黄色になるので、直前に。



献立例 2014年B班献立

白飯 味噌汁 鮎の塩焼き ズッキーニのさっと煮 胡瓜のごまみそ和え ミニチーズケーキ
豆ご飯 すまし汁 天ぷら ズッキーニのさっと煮 胡瓜のごまみそ和え オレンジ



「おひさまだより第2回」に、
トマトと枝豆の白和えのレシピを紹介しています。見てくださいね。