



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スナップえんどう／さやえんどうを楽しもう！ スナップえんどうのホットグリーンサラダ



サッと茹でると
スナップえんどうの
甘みがぐっと
引き出される
んです

一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
93kcal	0.3g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

- スナップえんどう……………8本
- かぶ……………1個
- 菜の花……………50g
- フリルレタス……………4枚
- 酢……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/4
- A 塩……………少々
- こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ1

■作り方

- ①スナップえんどうは洗ってヘタと筋を取り除く
- ②かぶは茎を1cm程度残して切り落とし、皮を剥く
- ③菜の花は食べやすい長さに切る
- ④お鍋にお湯を沸かし(分量外)、②を加え、1～2分程度茹で、茹で上がったらずルにあけて湯切りをして冷ましておく
- ⑤④と同様に①、③の順に下茹でし、冷ましておく
- ⑥Aを混ぜ合わせておく
- ⑦食べやすい大きさにちぎったレタスを器に盛り、その上に④、⑤を盛り付け⑥をかける



春野菜のおいしさを丸ごと楽しめるレシピです！
菜の花がない場合は、ブロッコリーでも代用いただけます

cooking memo