



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.



スナップエンドウ／さやエンドウを楽しもう！
スナップエンドウのやみつきディップ



お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

サッと茹でると
スナップエンドウの
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 161kcal	食塩相当量 1.6g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

スナップエンドウ……………10本
明太子……………20g
マヨネーズ……………大さじ1
A オイスターソース……………小さじ2/3
マヨネーズ……………大さじ2

■作り方

- ①スナップエンドウは洗ってヘタと筋を取る
- ②お鍋にお湯(分量外)を沸かし①を入れ、中火で1～2分程度下茹でしたら流水で冷やし、水気を切る
- ③明太子は薄い膜を取り除いてほぐし、マヨネーズを加え混ぜ合わせる
- ④Aの材料を混ぜ合わせる
- ⑤②を皿に盛り、③、④を器に入れ添える



※やみつきになる「マヨネーズ+α」の組合せがお好みでお楽しみいただけます
※お好きなドレッシングなどでもお試しください！

cooking memo