

石狩地域で採れた枝豆を使用した

エダマメパピロニンチーノ



Point & Trivia

- ・ 枝豆は栄養価が高く、特に大豆同様に良質なタンパク質をたっぷり含んでいるので、筋肉・骨などの体づくりや、体内のホルモン・酵素などの生成に役立つほか、肝臓の機能を司るアミノ酸のメチオニンも多く、アルコールを分解し、二日酔いにも効果があるといわれています。
- ・ 野菜には少ないビタミンB1やB2が含まれ、体内で糖質や脂質を分解してエネルギーをつくり出すので、疲労回復や夏バテ防止に役立つことで知られています。

■作り方


1. エダマメは先をハサミで切る。ちょっと硬めにでる。
2. ニンニクはみじん切りに、唐辛子は種を取って小口切りにする。
3. フライパンに2とオリーブオイルを入れて火にかけ、極弱火で香りを油に移すようにじっくり焦がさないように加熱する。
(ニンニクを先に入れて、ニンニクがふつふつしてきたら唐辛子を入れるとよい)
4. 3に1と塩を加えてさつといためる。

■材料 (2~3人分)

- | | |
|-----------|----------|
| ・ 枝豆 | 100g |
| ・ ニンニク | 1かけ |
| ・ 赤唐辛子 | 1本 |
| ・ オリーブオイル | 大さじ1 |
| ・ 塩 | 小さじ1/2程度 |

Recipe provided

吉川 雅子 (きかわ まさこ)

 野菜ソムリエ上級プロ/青果物がランディングマイスター

Self-PR

