

枝豆とトマトの簡単カレー



(材料) 4人分

| | | |
|---|-------------------|----------|
| | 枝豆 (ゆでてさやから出したもの) | 100g |
| A | 玉ねぎ (薄切り) | 大1/2個 |
| | しょうが (千切り) | ひとかけ |
| | にんにく (薄切り) | 1片 |
| | クミンシード | 小さじ1/2 |
| | サラダ油 | 小さじ2 |
| B | トマト (ざく切り) | 大1個 |
| | 豚ミンチ | 100g |
| | カレー粉 | 大さじ1と1/2 |
| C | シナモン | 少々 |
| | 自然塩 | 小さじ1/2~1 |
| | 水 | 100ml |

(作り方)

- ① 鍋にサラダ油とAを入れて焦がさないように混ぜながら、玉ねぎがきつね色になるまで炒める。
- ② Bを加えて、豚ミンチの表面が白くなるまで混ぜながら炒めて、Cを入れて火を弱めトマトが煮崩れるまで(2~3分)煮込み、枝豆を入加えてさらに2~3分煮る。

紅ずいきのずんだ和え



(材料) 4人分

| | |
|-------------------|---------------|
| 紅ずいき | 1/2パック (250g) |
| 酢 | 適量 |
| 薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 枝豆 (ゆでてさやから出したもの) | 50g |
| きび砂糖 | 大さじ1/2 |
| 自然塩 | ひとつまみ |
| おろししょうが | 適量 |

(作り方)

- ① 紅ずいきは鍋に入る長さに切り、酢水にさらしながら皮をむく。
- ② 大き目の鍋に湯をわかし、酢を加えて①がふっくら柔らかくなるまでゆがき、水にとって冷ましてから、しっかり水気をきる。
- ③ ②を2センチ長さに切り、薄口しょうゆをからめる。
- ④ 枝豆の薄皮を取り除き、電子レンジで1分加熱してすり鉢に入れ、Aも加えてすりこ木で粗めにすりつぶす。
- ⑤ ずいきの水気をしっかりと絞り、④に加えて和える。
- ⑥ 器に盛り、おろししょうがを添える。

枝豆とうなぎのノンフライおからコロッケ



トマトケチャップ
粉山椒

適量
適量

(材料) 16個分

| | | |
|---|-------------------|-------|
| A | 枝豆 (ゆでてさやから出したもの) | 50g |
| | うなぎのかば焼き(刻む) | 小1尾 |
| | かば焼きのタレ | 1パック |
| | おから | 200g |
| | ピザ用チーズ | 50g |
| | 牛乳 | 100ml |
| | 塩・こしょう・ナツメ | 各少々 |
| B | 卵 | 1個 |
| | 米粉 | 大さじ1 |
| | 水 | 大さじ1 |
| | パン粉 | 50g |
| | サラダ油 | 大さじ1強 |

(作り方)

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、電子レンジで2～3分加熱してよく混ぜてからピンポン玉の大きさに丸める。
- ② フライパンにパン粉とサラダ油を入れて油がまんべんなくからむまでよく和えてから中火にかけ、パン粉がきつね色になるまで炒める。
- ③ Bをよく混ぜ合わせて衣を作り、①をくぐらせてから、②をまぶしつけオーブンシートをしいたトレーに並べて、オーブントースターで10～15分焼く。
- ④ トマトケチャップと粉山椒を混ぜてソースを作り、コロッケに添える。

米粉のココナツムース 枝豆あん添え



(材料)

| | | |
|-------------|-------------------|------------|
| A | 米粉 | 大さじ3 |
| | 粉寒天 | 3g |
| | きび砂糖 | 大さじ3 |
| | 自然塩 | ひとつまみ |
| | 水 | 200ml |
| | 牛乳 | 200ml |
| | ココナツミルク | 大1缶(400ml) |
| 枝豆あん | | |
| | 枝豆 (ゆでてさやから出したもの) | 100g |
| | 練乳 | 大さじ3 |
| | 水 | 適量 |
| | 自然塩 | 少々 |
| | 岩塩 | 適宜 |

(作り方)

- ① Aの材料をすべて鍋に入れて、水を少しずつ注ぎよく混ぜ溶かす。粉類がきれいに溶けたらBも混ぜて火にかけ、焦げないように混ぜながら煮立て、とろみが出るまで3～4分なべ底からしっかり混ぜて煮る。
- ② 器に①を流し込み、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③ 枝豆あんを作る：枝豆は薄皮をむいて、電子レンジ(500w)で約1分加熱し、フードプロセッサーまたはすり鉢で細かくすりつぶし、コンデンスミルクと塩を加えてさらによくすり混ぜ、好みの固さになるまで水少々で調節する。
- ④ ムースの上に枝豆あんをトッピングし、細かくくだった岩塩をお好みで少し散らす。

枝豆のゆでかた



(材 料)

| | |
|-----|------|
| 枝豆 | 200g |
| 自然塩 | 小さじ2 |
| 水 | カップ1 |

(作 り 方)

- ① 枝豆はきれいに洗ってから、さやの両端を少しだけはさみで切り落とし、分量の塩で軽くもむ。(洗い流さない)
- ② 鍋に①と水を入れて蓋をして強火にかけ、沸騰したら蓋を少しずらして約3分ゆで、ざるにとって数回あおって水気を切り、冷ます。

※ゆでて、そのままいただく時は、ざるにとってあおってから、お好みの量の塩をまんべんなくふってから冷ます。