

枝豆のペロンチーノ

2017年倫風9月号
「野菜の力を食卓に」を
作ってみました!



材料(2人分)

枝豆	200g
水	60cc
ニンニク	1片
輪切り唐辛子	適量
アンチョビ	2切
塩・こしょう	適量
オリーブ油	適量



作り方

- ①枝豆は^{さや}莢の両端をハサミで切っておく。
ニンニクはみじん切りしておく。アンチョビも叩いて刻んでおく。



- ②厚手の鍋に、オリーブ油とニンニク、アンチョビ、唐辛子を入れて弱火にかけ、香りが出たら枝豆を入れて絡ませ、水を60ccほど入れて蓋をする。



- ③沸いてきたら弱火にで5、6分煮る。最後に塩・こしょうで味を調える。

豆知識(えだまめ)

シワヤシミの予防にもよい

「オルニチン」を豊富に含み、肝機能を丈夫にするだけでなく、成長ホルモンの分泌を助ける為、肌のターンオーバーを促進する働きがある。

悪酔いしにくくなる

「メチオニン」はアルコールの分解を促して肝機能の働きを助ける為、悪酔いしにくい。

疲労回復にも効果的

ビタミンB1も豊富で、枝豆100gでニンニク2.5個分もある。

ちくわの枝豆マヨチーズ焼き



《材料》

枝豆(むいたもの)	…30g	スライスチーズ	…2枚
ちくわ	…4本	マヨネーズ	…大さじ1
		パセリ	…適量

- ①ちくわを4等分、スライスチーズは8等分に切る
- ②ちくわにマヨネーズを塗る
- ③枝豆、チーズをのせて、オーブントースターで焼く
- ④チーズが溶けて、焼き目がついたら取り出し、パセリを散らして完成!!