



そら豆レシピ

そらまめとカッターチーズのおかか和え

濃厚なそらまめとかつお節のうま味を、カッターチーズとレモンの酸味で生かしました。

材料(2人分)

そらまめ……………30個程度(90g)
カッターチーズ…大さじ1弱(14g)
レモン果汁……………小さじ1/5(1g)
かつお節……………少量(0.6g)

作り方

- ①そらまめをサヤから出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れ、水で軽く濡らします。耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ 600W で 2 分ほど加熱します。
- ②カッターチーズにレモン果汁を加え、混ぜます。
- ③粗熱を取った①の皮をむき、②と合わせ、軽く和えます。
- ④皿に盛りつけ、かつお節を上のにのせます。