

簡単 レシピ倶楽部

Recipe club

Campus Square



スナップえんどうの塩昆布マヨ和え

材料(2人前)

- ・スナップえんどう 200g
- ・塩昆布 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・塩胡椒 適量
- ・白ゴマ 適量

材料協力

鮮々館オオクボ

- ・スナップえんどう
- ・塩昆布
- ・マヨネーズ
- ・白ゴマ

作り方

1. さっと洗ったスナップえんどうのすじをとり、耐熱容器に入れる
2. ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する
3. ②を斜め半分に切ってボウルに入れる
4. マヨネーズ、塩胡椒、白ゴマを加えて和える
5. お好みに塩胡椒を加えて完成!



用意する材料はこちら

webサイトも
チェック!



監修 雨松明子さん

管理栄養士。保育園栄養士として勤務。離乳食や幼児食などの講座を開催。妊娠中に手ごねパンの楽しさに目覚め、独学で製パンを勉強。ベーカリーレイントリーという屋号で、イベント出店や手ごねパン教室を手掛けている。現在、学園都市カルチャーセンターにて「パンと焼き菓子」教室を毎月第2月曜日に開催中です。



作り方動画やレシピをダウンロード出来ます。