



宮崎県産

スナップエンドウと

揚げ豆腐の

くずあん仕立て

作り方

1. 豆腐は、食べやすい大きさに切ってキッチンペーパーに包み、軽く水切りする。
薄力粉、片栗粉を混ぜ合わせたものを豆腐にまぶして、揚げ油で表面がカリッとするまで揚げる。
2. スナップエンドウは、スジを取って、塩（分量外）を入れた熱湯で1分ほどゆでる。
3. 鍋にだし汁を入れて、みりん、しょうゆ、塩で調味し、水（分量外）少々で溶いた葛粉を回し入れて、とろみをつける。
2〜3等分にしたスナップエンドウを加える。
4. 器に揚げ豆腐を並べ、3を上からかけ、ゆずの皮をのせる。

材料(2人分)

- ・豆腐…1丁
- ・薄力粉…15g
- ・片栗粉…15g
- ・揚げ油…適量
- ・だし汁(昆布・しいたけ)…300cc
- ・スナップエンドウ…100g
- ・みりん…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・葛粉…大さじ1
- ・ゆずの皮…少々



ポリポリ食感が
やみつきになる味!

料理/磯貝萌子 写真/酒生 明子



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日





宮崎県産



スナップエンドウの 豆乳チャウダー

作り方

1. スナップエンドウは、スジを取って、塩（分量外）を入れた熱湯で1分ほどゆでる。アサリは、砂抜きしておく。
2. 鍋に水とアサリをいれて火にかけ、口が開いたら、ザルで漉してスープは別に取り置き、アサリのカラから身を外す。玉ねぎ、じゃがいもは、8mm角に切る。
3. 鍋にオリーブオイル、つぶしたにんにくを入れて弱火でじっくりオイルに香りを移す。玉ねぎを加えてしんなりするまで炒めたら、にんにくを取り出し、アサリのスープ、じゃがいもを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 豆乳、白みそを加えて、葛粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。
5. 1のスナップエンドウを食べやすい大きさに切り、4に入れて、好みで仕上げにパルメザンチーズを振り入れる。

材料 2人分

- ・スナップエンドウ…100g
- ・アサリ…250g
- ・にんにく…1片
- ・豆乳…1と1/2カップ
- ・パルメザンチーズ…大さじ1.5
- ・じゃがいも…1個
- ・水…1と1/2カップ
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・葛粉…大さじ1
- ・塩…小さじ1/2
- ・こしょう…少々
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・白みそ…小さじ1



○ ○ ×
○ ○
鮮やかな色味が
料理に映えます♪

料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子



8月 やさい・くだもの日!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

8の日、何の日

