

「スナック」エンドウの アーリオ・オーリオ

エンドウのレシピ



シャキシャキの食感がたまらない！
「スナック」エンドウを味わうシンプルメニュー

材料（2人分）

「スナック」エンドウ……………約10本
ニンニク……………1片
オリーブ油……………適量
鷹の爪（小口切り）……………少々
塩、コショウ……………各少々
粉チーズ……………適量

作り方

- ① 「スナック」はスジを取り、かために塩ゆでします。
- ② フライパンにオリーブ油、みじん切りにしたニンニク、鷹の爪を入れて火にかけます。よい香りがしてきたら「スナック」を入れてサッと炒め、塩、コショウで味をととのえます。
- ③ 器に盛りつけ、お好みで粉チーズをかけていただきます。

ワンポイント

ゆでたショートパスタも一緒に炒め合わせれば、満腹メニューになります。