

苦手な野菜をおいしく食べよう!

-うすいえんどう編-



ワンポイントアドバイス

うすいえんどう(グリーンピース)はマメ科の野菜ですが、菓子類やあん等加工されるなど幅広く使われます。たんぱく質や食物繊維が多く、脂肪が少ないので肝臓病や心臓病、高血圧症等の方にもおすすめの食材です。

増量でおトク!
+50g



72 次回4月3日 和歌山県

表皮の色の濃淡、キズはご了承ください。

紀州うすい
(えんどう豆)増量

200g前後(L)+50g

本体 **398**円
(税込 430円)

グリーンピースのポタージュ

グリーンピースが苦手! という理由に独特の青臭さやパサパサした食感があげられます。青臭さはしっかり煮ることで軽減し、ミキサーでクリーミーに仕上げれば口あたりもなめらかに。冷凍でもおいしくできますが、春から初夏にかけて旬の生のグリーンピースは、一味違う味わいです。

材料 (2人分)

- 72 うすいえんどう …… 250g(正味約120g)
- 1068 新玉ねぎ …… 小1個
- オリーブ油 …… 小さじ2
- 162 産直 生協牛乳120 …… 1/4カップ
- 塩・胡椒 …… 各少々
- 生クリーム(あれば) …… 少々
- A 砂糖 …… 小さじ1
- 807 コンソメ(顆粒) …… 小さじ1
- 水 …… 1カップ

作り方

- 1 グリーンピースは調理の直前にさやからはずし、熱湯でさっと湯通しして水気をきる。玉ねぎは繊維に沿ってうす切りにする。
- 2 深めのフライパンに油を熱し、①を入れて炒める。玉ねぎがしんなりしたらAを加えて中火で煮る。煮立ってきたら蓋をし、弱火で10~15分煮て粗熱をとる。
- 3 ②をミキサーで攪拌し、なめらかなペースト状になったらフライパンに戻す。
- 4 ミキサーに牛乳を加えて数回まわし、残ったペーストも一緒に鍋に入れて弱火にかける。ふつふつと軽く煮立ったら火からおろし、塩と胡椒で調味する。器に注いで生クリームをあしらう。