

夏の元気レシピ にんにく

にんにく特有の匂いのもとには硫化アリルで、その一種のアリシンは、豚肉などに多く含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮効果が期待できます。



小玉(S)サイズ
1136 毎週企画 青森県
 国産にんにく
 1玉(S)

いつもおトク
 本体 **100**円
 (税込 108円)



1粒サヤが入る場合があります
1147 毎週企画 群馬県 野菜くらぶ
 野菜くらぶの茶豆(枝豆)
 200g前後
 甘みのある品種です。

本体 **258**円
 (税込 279円)

枝豆のガーリック炒め



ガーリック醤油の香りが食欲をそそる、もっちり食感の枝豆です。

材料 (3人分)

- 1136** 国産にんにく 1片
- 1147** 野菜くらぶの茶豆(枝豆) 200g
- 赤唐辛子(種を除く) 1/2本
- オリーブ油 大さじ1
- 1107** こいくちだししょうゆ 大さじ1

生枝豆の下ごしらえ

枝豆は先端部分をはさみで少し切り落とし、さっと水洗いする。塩大さじ1(分量外)をふりかけ、塩もみする。鍋に水1Lを入れ、塩大さじ1(分量外)を加えて沸騰させる。そこに塩がついたままの枝豆を入れ、再び沸騰したら火を少し弱め、4~5分ゆで湯をきり、粗熱を取る。

作り方

- ① にんにくは包丁の腹を押し付けてつぶし、芽を除く。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱めの中火にかける。香りがしてきたら枝豆を加えてじっくりと火を通す。枝豆の皮がはじけてきたら、だししょうゆを絡めて火を止める。