

枝豆を使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善 推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

枝豆とナスの肉あんかけ風 (西仙北支部)



材 料(2人分)

- 枝豆(さや付き)・・・100g ※冷凍でもよい
 - 塩・・・少々
 - ナス・・・2～3個
 - 豚ひき肉(ロースを使用してもよい)・・・100g
- A
- | | |
|-------------|---------------|
| しょうゆ・・・大さじ1 | サラダ油・・・大さじ1/2 |
| 砂糖・・・小さじ2 | 豆板醤・・・小さじ2/3 |
| 酒・・・大さじ1/2 | 片栗粉・・・大さじ1/2 |
| | 揚げ油・・・適量 |

作り方

- ①枝豆は塩を少々振って揉んでから色よく茹で、さやから出して薄皮を剥いておく。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。肉がポロポロになったら、豆板醤を加え炒め合わせ辛味が出たら、合わせたAと水1カップを加えて、2～3分煮る。片栗粉を倍量の水で溶いて加え、とろみをつける。
- ③ナスは1.5cm角に切り、揚げ油を中温に熱して、素揚げし、油を切る。
- ④②に①の枝豆と③を加え、約1分煮て器に盛る。

エネルギー.....416キロカロリー
塩分.....1.9グラム

枝豆とエビのチーズ入り 揚げ餃子 (南外支部)



材 料(2人分) 6個分

- 枝豆(茹でたむき)・・・50g
- 蒸しエビ・・・6尾
- スライスチーズ・・・3枚
- 餃子の皮(大判)・・・6枚
- コショウ・・・少々
- 揚げ油・・・適量



作り方

- ①枝豆は、薄皮を取り除き粗く刻む。
- ②蒸しエビは、殻を取り除く。
- ③ボウルに①と②を入れてコショウを振り、混ぜ合わせて味をととのえる。
- ④1個分として、餃子の皮は粉がついた面を上にし、スライスチーズ1/2枚をのせて、真ん中にエビを1尾と枝豆をのせて、皮の周りに水をつけて包む。
- ⑤フライパンに1センチ程度の油を注ぎ、両面に焼き目がつくようにカラッと揚げる。

エネルギー.....466キロカロリー
塩分.....0.9グラム

枝豆

“疲労回復・夏バテ防止
むくみ解消や二日酔い予防にも”

* 茹でた大豆とほぼ同じ栄養価ですが、大豆にはないビタミンCを多く含み、良質のたんぱく質、脂質、糖質、ビタミンB1、B2、カルシウムをバランスよく含んでいます。豆と野菜の両方のいいとこどりの食材です。

<選び方>

☆緑色が濃く、豆が大きくてさやがふくらんでいるもの。枝つきなら、枝と枝の間隔が短くて、さやが密生しているもの。

<保存方法>

☆収穫後からどんどん風味が落ちてしまうため、すぐに調理するのがベスト！
保存するなら生でも茹でても保存袋で冷凍。3日ほどなら新聞紙に包んで冷蔵も可。

<調理方法>

☆ 和え物、揚げ物、サラダ、炒め物、煮物、蒸し物、スープ等

<栄養成分>

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………135キロカロリー
水分……………71.7グラム
たんぱく質……………11.7グラム
脂質……………6.2グラム
炭水化物……………8.8グラム

枝豆ときな粉のおやこもち (仙北支部)



材 料(巻きす1本分)

枝豆(茹でてさやを除いたもの)…60g
長いも(皮を除いたもの)…75g
きな粉(黄色)…100g 砂糖…75g
塩…少々

作り方

- ①枝豆を厚手のビニール袋に入れ、すりこ木棒等で叩いてつぶす。
 - ②ボールに長いもをすりおろし、砂糖、きな粉、塩を入れてよく混ぜ合わせ、まとまってきたらよくこねる。
 - ③別のボールに②の半分を取り、つぶした枝豆をまんべんなく混ぜるようにこねる。
 - ④ラップの上に③を5ミリ程度の厚さにして平に広げる。
 - ⑤残りの②も③と同じように広げる。
 - ⑥巻きすの上に④をのせ、その上に⑤をラップを外してのせて巻く。
 - ⑦巻きすで巻いたまま冷蔵庫で冷やし固める。
- ※巻きすがない場合は、ラップできつく巻いてください。

2切れ分

エネルギー……………214キロカロリー
塩分……………0.1グラム

お豆のキッシュ風 (太田支部)



材 料(2人分)

枝豆(冷凍)…50g 玉ねぎ…20g
赤パプリカ…10g 卵…1個
豆乳…50cc
チキンコンソメ(固形)…1/4個
粗びき黒こしょう…少々
油(容器塗り用)…適宜

作り方

- ①枝豆はサッと茹で、実を取り出す。
赤パプリカは粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボールに卵を割り入れて溶きほぐし豆乳、コンソメ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、①を入れる。
- ③耐熱性の器に薄く油をぬり、②を入れる。
温めておいたオーブントースターに入れて10分～15分ほど焼く(途中で焦げそうな場合は、アルミホイルをかぶせて焼く)。

エネルギー……………106キロカロリー
塩分……………0.4グラム