

ふくしま旬の恵みに乾杯!

今月のレシピ

ふくしま旬の食材 **6月** スナップエンドウ



今月の
簡単レシピ

スナップエンドウの「からしマヨ和えソース」

作り方

【材料(2人分)】

- | | |
|-----------|--------|
| ①スナップエンドウ | 10個 |
| ②ゆで卵 | 1~2個 |
| ③からし | 大さじ1~2 |
| ④塩コショウ | 適量 |

【下準備】

スナップエンドウは、さやの両側に堅い筋があり、残っていると口当たりが悪くなりますので、しっかり取ってから調理します。
なお、ゆで卵は、黄身のみ使用となります。

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かして塩少々を入れ、スナップエンドウを加えて1~2分茹でます。
- ②茹でたら、ざるに上げて水けをきります。
- ③材料をボウルに入れて、よく混ぜるだけで出来上がりです!

プレゼント

7月は、「きゅうり」の簡単レシピを募集しますよ!
採用された方には、「旬の恵み野菜セット」をプレゼントします。

【応募方法】

- ①メール: green@rfc.jp
- ②ファックス: 024-535-3451
- ③ハガキ: 〒960-8655 福島市下荒子8 ラジオ福島

「あなただけの特別なレシピ」のご応募をお待ちしております!