

## 5月 食セミナーレシピ



※材料は4人分

### 【 高野豆腐とグリーンピースの卵とし 】

#### <作り方>

高野豆腐	2枚	
グリーンピース	100g(正味)	① 高野豆腐はぬるま湯でもどし、食べやすい大きさに切る。
玉ねぎ	80g	② グリーンピースは、さやから取り出しさっと塩ゆでする。玉ねぎはくし形切り。人参はグリーンピースくらいの角切り。干しいたけはぬるま湯でもどし、干切りにする。
人参	50g	③ 鍋に☆を入れ煮立たせた後、高野豆腐を入れ、味が馴染んできたら、玉ねぎ、人参、干しいたけを入れる。
干しいたけ	3枚	④ 野菜に火が通ったら、グリーンピースを入れ、とき卵をまわし入れる。卵が好みの固さになったら完成。
だし汁	2カップ	
うす口しょうゆ	大さじ1.5	
みりん	大さじ1.5	☆
塩	少々	
卵	2個	

### Point!

グリーンピースの旬は初夏。缶詰や冷凍のグリーンピースは風味が抜け、あまり得意でない方も多いかもしれません。新鮮なものは同じグリーンピースだと思えないほど美味しく、ビタミンCも豊富に入っています。ぜひ、旬の時期の生のグリーンピースを味わってください。

ビタミンCは、高野豆腐や卵のたんぱく質と一緒に食べると、美肌や抗ストレスの効果がUPしますよ♪