



No.32

えだまめ

ビールにもってこいの時期が旬です。  
6月～8月



☆☆ 選び方 ☆☆

- 枝付きを選ぶことをオススメします。
- ☆実がそろってふっくらしている
- ☆粒が均等
- ☆茶色く変色しているものは避ける

☆☆ 保存方法 ☆☆

<冷蔵保存>

- ☆保存用袋またはビニール袋にいれる
- ☆1～2日で使いきるようにする

<冷凍保存>

- ☆硬めに茹でて冷めたら保存用袋に入れて冷凍庫へ

☆☆ 栄養 ☆☆

- ☆ビタミン、カルシウム、食物繊維などの栄養が豊富な上  
ビタミンB1、メチオニン、ビタミンCがアルコールの分解を  
促して、肝臓の負担を減らします。
- ☆その他、便秘解消、スタミナ不足解消、むくみ解消、血中の  
コレステロールを下げる作用があります。



枝豆とクリームコーンの冷製パスタ



材料

パスタ	180g
クリームソース缶	190g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/3～1/4個
コンソメ	小さじ1
白ワインまたは水	大さじ2
塩胡椒	少々

トッピング

枝豆	適宜
パセリ	適宜

作り方

- ①枝豆はゆでて、サヤから出しておく。玉ねぎは千切り。ベーコンは5mmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ベーコンを炒めしんなりしたらコンソメ、白ワインを入れ軽く炒める程度にし冷ましておく。
- ③ボウルに②とクリームコーンを入れ混ぜ、冷蔵庫で冷ましておく。
- ④パスタは表示時間より1分長めに茹でて、ザルにあげ水で洗い流し水気を切る。
- ⑤冷蔵庫で冷やしておいた③と④を合わせて、味をみながら塩胡椒を加える。
- ⑥器に盛りつけ、枝豆、パセリをトッピングして出来上がり。 クックパッド

☆ セタゼリー ☆



材料

サイダー	400cc
ブルーハワイシロップ	適宜
水	100cc
粉寒天	4g
砂糖	お好み

星型

牛乳	200cc
水	50cc
粉寒天	2g
砂糖	お好み

作り方

- ①星型を作ります。粉寒天2gを50ccの水で溶いて沸騰させ、牛乳を加えます。砂糖はお好み。平らな容器に入れ冷蔵庫で冷やし固めます。
- ②大きな星、小さな星にくり抜きます。
- ③粉寒天4gを100ccの水に溶いて沸騰させ、サイダーとブルーハワイ（濃くならない程度）加えます。砂糖はお好み。透明なボウルに注ぎます。
- ④粗熱がとれて少し固まり始めたら、②の星をきれいに並べます。冷蔵庫でしっかり固める。

クックパッド

