

5月のおすすめ食材 グリーンピース



グリーンピースとトマトのテリーヌ(パウンド型1本分)

グリーンピース(さやから出す)・・・正味 50g
トマト缶(ペースト状のもの)・・・70g
A はんぺん・・・1枚半 生クリーム・・・150cc
卵白・・・1個分 塩こしょう・・・少々



- ①グリーンピースは柔らかく茹でる
- ②①、Aの半量、塩こしょうをミキサーにかける。
- ③トマト、残り半量のA、塩こしょうをミキサーにかける。
- ④型にラップを敷き③、その上に②をそっと入れ、油(分量外)を塗ったアルミホイルでふたをする。
- ⑤④を蒸し器で30分蒸し、荒熱をとり冷蔵庫で冷やす。

グリーンピースのポタージュ(3~4人分)

グリーンピース(さやから出す)・・・150g(正味)
玉ねぎ(薄切り)・・・1個
バター・・・20g
水・・・200cc 牛乳・・・150cc
コンソメ・・・1個 生クリーム・・・適量
塩こしょう・・・少々



- ①グリーンピースはざるに入れ熱湯を回しかける。
- ②厚手の鍋を熱しバターを入れ玉ねぎ、グリーンピースを炒める。
- ③しんなりしてきたら水、コンソメを加え柔らかくなるまで煮る。
- ④③を冷ましミキサーにかける。
- ⑤④を濾して鍋に戻す。
- ⑥⑤に牛乳を入れ温め、塩こしょうで味を調えお好みで生クリームを入れる。

温泉卵の作り方

- ①鍋に水を沸騰させ火を止める
- ②冷蔵庫から出してすぐの卵をそっと入れ12待ちます。
- ③お湯を捨て3待ちます。

豆腐とエビ、グリーンピースの旨煮(4人分)

グリーンピース(さやから出す)・・・正味 150g
むきえび・・・150g(酒・片栗粉各大さじ1/2をまぶす)
絹豆腐(1.5cm角切り)・・・300g
長ねぎ(小口切り)・・・1/2本 油・・・大さじ1/2
しょうが(薄切り)・・・1/2かけ 水・・・300cc
A 酒・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ1
さとう・・・小さじ1 塩・・・小さじ1/3
こしょう・・・少々 ごま油・・・小さじ1



- ①フライパンに油を熱し、しょうが、ねぎを炒め、水を加える。
 - ②①が煮立ったらグリーンピースを加えふたをして柔らかくなるまで煮る。
 - ③②にA、豆腐を加え2~3分煮る。
 - ④③にえびを入れ、そっと混ぜる。仕上げにごま油を回しかける。
- ※とろみが緩いようであればお好みで水溶性片栗粉を追加して下さい。

グリーンピースのタブレ(3~4人分)

グリーンピース(さやから出しゆでる)・・・正味 100g
クスクス・・・50g 熱湯・・・100g
赤パプリカ(5mm角切り)・・・1/2個
お好みのドレッシング・・・適量



- ①クスクスは熱湯を入れ7分蒸らす。
- ②①にグリーンピース、パプリカを入れドレッシングで和える。

クスクスは世界最小のパスタです。お腹に入ると水分を含んで膨らむので満腹感が得られます

グリーンピースの温サラダ(2人分)

グリーンピース(さやから出しゆでる)・・・正味 70g
温泉卵・・・2個 塩こしょう・・・少々

- ①グリーンピースは柔らかく茹でる。
- ②①に温泉卵をのせ、塩こしょうする。

