

焼きうすいえんどう

<<うすいえんどうの凝縮された美味しさを味わう>>



材料 (2人分)

うすいえんどう 16 さや
塩 適量



作り方

- ① うすいえんどうは、さやを縦に持ち、丸みを帯びている側の筋を少し開く。
- ② ①を、冷たいフライパンに並べ、蓋をして3分間加熱する。裏返して、蓋をしてさらに3分間加熱する。
- ③ 塩を振り、器に盛付ける。

※POINT

うすいえんどうは、筋を開いて焼くとホクホク感が楽しめます。