

つるなしあまいえんどう Next の

焦がし焼きおかか和え

<<焼いたスナップエンドウの深い味わい>>



材料 (2 人分)

- ・つるなしあまいえんどう Next 10 本
- ・厚揚げ 1/2 枚
- ・サラダオイル 小さじ 1
- ・しょうゆ 小さじ 1/2 位
- ・削り節 5 g



作り方

- ① つるなしあまいえんどう Next は筋を取り除き、フライパンに並べて蓋をする。弱火にかけて 2 分間加熱し、裏返してさらに 2 分間加熱し、半分に切る。
- ② ①のフライパンで厚揚げを焼き、5 mm 幅に切る。
- ③ ボウルに、①と②を入れ、サラダオイル、しょうゆ、削り節を加えて和える。

※POINT

少し焼き色がついた頃が最高に美味しい。