



オリジナルレシピ

野菜工房 店長
Jr.野菜ソムリエ
山本 祥恵



『グリル de そらまめ』

◆ 用意するもの ◆ (2~3人分)

そらまめ・・・
天然塩・・・少々

◆ 作り方 ◆

- ① 魚焼きのグリルを少しあたためておく。
- ② グリルに皮付きのそらまめをそのまま並べる。中火くらいで、両面がこんがり焦げ目がつくくらいまでじっくり焼いていく。(15~20分くらい)
- ③ 食べるときに、皮をむき、塩を少しつけていただく。

★ POINT ★

皮ごと焼くと、保湿効果で、ふっくらしっとり出来上がります。
おやつやおつまみ、お弁当の彩りにもオススメです。

