

2023年6月20日

みなさん こんにちは～😊

連続投稿最後です！やっとおいつきました。ごめんなさいm(\_ \_)m

さてさて、今が旬のスナップエンドウ！おいしいですね～

松山さんが作った野菜。なんと可愛い日産産のシールがついてる(≧▽≦)

豆類がおいしい季節です。通常のエンドウ豆の「豆ごはん」が私は小さいときから大好物で、母がよく炊いてくれました！少し黄色くなるくらいの方が好きだったりします😊

そして、田口さんが作るトマトはやっぱり最高においしいです！たくさんの方に知ってほしいし食べてほしい。。

今しか出回らない新ニンニクも香りがよくて柔らかくておいしいです。こちらも松山さんのもの。

そして新鮮パセリは武田ファミリーファームさん！みなさんのお野菜でつくるおいしいサラダです。



#### ●注目食材●

「ニンニク」

胃腸を丈夫にして、下痢を止めたり

食欲を高めたりします✨

また、悪玉コレステロール抑制

抗酸化作用にも優れています😊🍷

#### ●ミニトマトとスナップエンドウの新ニンニクサラダ

○材料

- ・ミニトマト 250g
- ・スナップエンドウ 65g
- ・新ニンニク 3かけ
- ・かんたん酢 大さじ5
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・こしょう 適量
- ・パセリ 10g

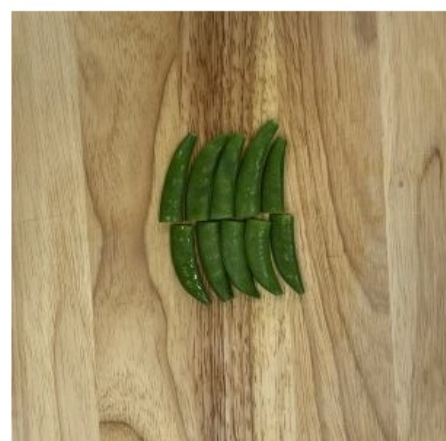


○作り方

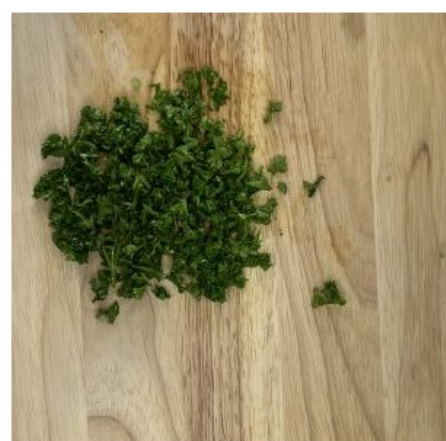
①ミニトマトを4分の1（小さいものは半分）に切る



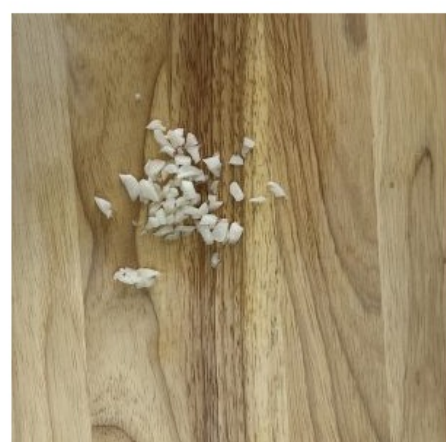
②スナップエンドウは筋を取りラップで包みレンジで1分30秒加熱し、半分に切る



③パセリはみじん切りにしておく



④新ニンニクは皮のままラップに包んでレンジで20秒加熱し、みじん切りにする



⑤ボールに①②③④を入れてかんたん酢とオリーブオイル、こしょうを入れて軽く混ぜ合わせたら、出来上がり♪



切って混ぜ合わせるだけでとっても美味しい健腸レシピの出来上がり✨



ぜひお試しください♪