



かごしま食材

オリジナルレシピ

●●● スナッフえんどうとささ身のマヨマスタードあえ ●●●



▼ 材料 (2~3人分)

- スナッフえんどう ……150g
- 鶏ささ身 ……2本
- たまねぎ(みじん切り) ……1/4個
- ホールコーン ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1

A

- マヨネーズ ……大さじ2
- 粒マスタード ……小さじ1
- 醤油 ……小さじ1

▼ 作り方

- ① スナッフえんどうは筋をとり、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でる。(大きければ斜め半分に切る)
- ② ささ身は耐熱容器に並べて塩・こしょう(各少々)、酒をふってラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
粗熱がとれたら手でさく。
- ③ ささ身とたまねぎを **A** であえる。スナッフえんどうとコーンも加えてさっくりとあえ、最後に塩・こしょう(各少々)で味を調えたら出来上がり♪