

スナップえんどうと新玉ねぎのヘルシー酢鶏

【材料】（2人分）

・ 鶏肉（モモまたはムネ）	1枚	● 合わせ調味料	
・ スナップえんどう	10本	・ 酢	大さじ2
・ 新玉ねぎ	1/2個	・ ケチャップ	大さじ2
・ ごま油	大さじ3	・ 醤油	大さじ1
● 下味用調味料		・ みりん	大さじ1
・ 酒	小さじ1	・ 砂糖	大さじ1
・ 醤油	小さじ1	・ 鶏がらスープの素	小さじ1/2
・ 片栗粉	大さじ2		



【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切って下味用の酒と醤油をもみ込み、なじんだら片栗粉をまぶす。
 2. スナップえんどうは筋を取り、少量の塩を入れた熱湯でサッと茹でて水気を切る。
 3. 新玉ねぎはくし切りにする。スナップえんどうは大きいものは半分に切る。
 4. フライパンに油を入れ、鶏肉の皮目を下にして並べて火をつける。色が変わってきたら裏返す。
 5. 新玉ねぎを加えて炒め、鶏肉に火が通ったらスナップえんどうと合わせ調味料を加え煮からめ、とろみがついたら火を止め器に盛る。
- ・ 一般的な酢鶏や酢豚は具材の素揚げを行ないませんが、今回は揚げ焼きにして油の量をおさえています。
 - ・ スナップえんどうはサッとからめる程度にし、食感を残していただきます。

おかひじきとアボカドの粒マスタード和え

【材料】（2人分）

・ おかひじき	1袋（約80g）	・ 酢	大さじ1
・ アボカド	1個	・ オリーブオイル	大さじ1/2
・ 長芋	100g	・ 粒マスタード	小さじ2
・ 醤油	大さじ1	・ はちみつ	小さじ1

【作り方】

1. おかひじきは少量の塩を入れた熱湯で1分程度茹でて冷水に取り、水気を絞って3センチくらいの長さに切る。
 2. アボカドは皮をむいて種を取り、食べやすい大きさに切る。長芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。
 3. 全ての材料をボウルに入れて和え、器に盛る。
- ・ おかひじきはシャキシャキの食感が命！茹ですぎないように注意しましょう。



アスパラガスとミニトマトのお食事マフィン

【材料】（6個分）

・ グリーンアスパラガス	3本	・ サラダ油（米油でも可）	50ml
・ ミニトマト	3個	・ 牛乳	30ml
・ ウィンナー	4本	・ 薄力粉	120g
・ 卵	1個	・ ベーキングパウダー	小さじ1
・ 砂糖	大さじ1	・ 塩	小さじ1/4

【作り方】

1. アスパラガスは穂先の3センチくらいを切って、縦半分にする。根元は切り落とし、下1/3くらいの皮をピーラーでむいて1センチ幅に切る。切ったものを600wのレンジで1分加熱する。
2. ミニトマトは半分に切る。ウィンナーは1センチくらいの長さに切る。
3. ボウルに卵と砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜる。砂糖が溶けたらサラダ油と牛乳を加えて混ぜ、1センチ幅のアスパラガスとウィンナーを、塩を入れて混ぜる。
4. ふるった薄力粉とベーキングパウダーを入れ、ゴムベラでさっくり混ぜる。粉っぽさがなくなったら型に等分に入れ、ミニトマトとアスパラガスの穂先を上に乗せる。
5. 180度に予熱したオーブンで20分程度焼く。



● レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。