

スナップえんどうの豆乳トマトソース

トマトの酸味が豆乳や味噌でソフトに。



材料(4人分)

スナップえんどう	……	150g
トマト	……	1個
厚揚げ	……	1枚
なたね油	……	大さじ1
豆乳	……	100ml
みそ	……	大さじ1
塩	……	少々

作り方

- 1 スナップえんどうは筋をとる。
- 2 トマトはざく切りにする。
- 3 厚揚げは沸騰した湯にさっと入れ、油抜きをする。一口大に切る。
- 4 みそはをボウルにいれ、豆乳を少しずつ加えよく混ぜておく。
- 5 フライパンになたね油を熱し、厚揚げを入れ、転がしながら炒める。どの面も焼き色がついたら、トマトを加え炒める。
- 6 トマトが少し崩れてきたら、4を加えからめる。
- 7 最後にスナップえんどうを加え、さっと炒め、塩少々で調味し、ふたをして2-3分蒸し焼きにする。

・スナップえんどうは、アメリカで作られた、グリーンピースの改良品種。パリッとした食感がスナックを食べるイメージに近いことから、別名スナックエンドウとも呼ばれている。