

作ってみよう！ ふるさと岐阜を味わう簡単レシピ

枝豆のチーズせんべい



材料 2 人分

★はおすすめ岐阜県産食材

- ★さや付き枝豆 1 6 0 グラム
(むき枝豆 6 0 グラム)
- ・ スライスチーズ 4 枚
- ・ 粗びきこしょう 少々



作り方

【枝豆の下茹で】

- 1、水をふっとうさせる。
- 2、さや付き枝豆を入れる。
- 3、ハシで混ぜながら、3～5分ゆでます。
- 4、きれいな緑色になれば、ザルにあげます。
- 5、冷ましてから、さやから身を出します。



【枝豆のチーズせんべい】

- 1、クッキングシートにとろけるチーズを4等分にのせて、茹でたむき枝豆をのせる。
- 2、600Wの電子レンジで3分30秒加熱し、焼き色がついたものから取り出す。
すべてに焼き色がつくように、追加で加熱する。(トースターやフライパンで焼いてもいいです)
- 3、上から、粗びきこしょうをふりかける。

【岐阜県産 枝豆 ひとくちメモ】

岐阜県の枝豆は、5月～11月までに出荷されています。岐阜市や西濃地域で作られています。岐阜県産の枝豆は、大粒で甘味があり、人気があります。

簡単に作ることができ、カルシウムもたっぷり入ったチーズせんべいです。おやつにぴったりです。

