

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

# 広報 **かわちなかの**

4

April 2018  
No.1134



point

スナップエンドウは食感を残すため、さっと炒めて。

## 奥河内ごちそうレシピ ～今日はこれできまり！～

### しゃきしゃき食感がくせになる スナップエンドウの肉みそ炒め

季節を感じられる、おすすめレシピを奥河内くろまろの郷からご紹介します。4月は春が旬の野菜、スナップエンドウ。みそとの相性も良く、おかずやおつまみにぴったりでどんどん食べられます。

クックパッド 河内長野市の公式ページ ▶  
奥河内くろまろの郷 (☎ 56-9606)



よしどめ  
吉留シェフ

ビュッフェレストラン奥河内に4月1日からこのメニューが登場します。

#### 材料 (4人分) .....

スナップエンドウ…250g、豚ミンチ…50g、おろしにんにく・おろししょうが…小さじ1、A (みそ…50g、砂糖・酒・濃口醤油…大さじ1、サラダ油…小さじ2、一味・うまみ調味料…少々) 「わいの肉味噌」(レストランとビジターセンターで販売) を使えばスナップエンドウと炒めるだけで簡単にできますよ。

#### 作り方 .....

- 1 フライパンに油を引き、しょうが・にんにくを炒める。
- 2 香りが出てきたら、豚ミンチを入れ炒める。
- 3 筋を取り除いたスナップエンドウを入れ炒める。
- 4 スナップエンドウが透き通ってきたら A を入れる。
- 5 全体を炒めあわせ、混ぜればできあがり。