

調理例

枝豆のパリパリチーズ

材料 (4枚分)

- 枝豆 (正味量)…100g
- スライスチーズ…4枚
- 粗挽き黒こしょう…小さじ1

作り方

- 01 枝豆は解凍し、さやから外して薄皮を取ります。
- 02 フライパンにスライスチーズを並べて 01 をのせ、弱火で加熱します。
- 03 片面に焼き色がついたら取り出し、4等分に切り分けて粗挽き黒こしょうをかけて完成です！



からだにうれしい
レシピ

9

September

枝豆

～ green soybeans ～

健康ポイント → 高タンパクなのにヘルシー！

- 良質なタンパク質が豊富で、しかも脂肪が少ない。
- イソフラボンで、肌のしわやたるみを改善する美肌効果あり。
- メチオニン、アルコール分解に有効な成分で、二日酔い対策！