

旬のナップエンドウを使った、爽やかな夏らしいレシピをご紹介します。野菜の食感とさっぱりソースの相性も抜群。目でも舌でも楽しめます。生ハムやレモンを添えるのもオススメ。

親しい友人を招いてのパーティーなどにもぴったりですよ！



材料（4人分）

- スナップエンドウ・・・200g
- かぶ・・・2個 ○にんじん・・・1本
- ハム・・・60g ○トマト・・・1個
- コンソメ・・・3個 ○粉寒天・・・8g
- 水・・・600ml

【マスタードソース】

- ・粒マスタード・・・大さじ1.5
- ・オリーブオイル・・・大さじ3
- ・レモン汁・・・大さじ1
- ・顆粒コンソメ・・・小さじ1
- ・はちみつ・・・小さじ1



カラフルさっぱり
エンドウテリーヌ

今月の食材
スナップエンドウ

つくりかた

- ① スナップエンドウは筋を取って茹で、にんじんとかぶは角切りにして茹でておきます。
- ② ハムとトマトは角切りにします。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れ、よく煮溶かします。
- ④ 鍋にコンソメ、野菜、ハムを入れます。
- ⑤ 濡らした型に入れて、冷やし固めます。作例画像はエンドウやトマトを外に盛り付けていますが、食べやすい大きさにカットして全て一緒に固めてもOKです。
- ⑥ マスタードソースの材料を全て混ぜ合わせます。
- ⑦ ⑤が冷えて固まったら、型からはずしてソースをかけて完成！

