



# スナップえんどうと2種類のディップ

— 2人分 —



スナップえんどう	16本
塩(水1ℓに10g)	適量
ディップ①	
ヨーグルト(無糖)	100g
たまねぎ	20g
パセリ(みじん切り)	大1
あさつき	大1
にんにく(すりおろし)	少々
塩	5g

ディップ②	
温泉卵	2コ
マヨネーズ(はねの物で可)	50g
チリソース	25g
フルール・ド・セル	適量



詳しいレシピはHPをチェック!

## 作り方



### ディップ1

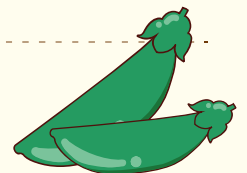
① コーヒーのフィルター(キッチンペーパーで代用可)の中にヨーグルトを入れ、2時間おいて脱水する。



② たまねぎを小さめのみじん切りにして、水にさらす。

👉 水にさらすと辛みが抜ける!

③ ボウルに①と②、パセリ・あさつきにんにくのすりおろし・塩を入れ、混ぜる。



### ディップ2

④ マヨネーズとチリソースを軽く混ぜ、温泉卵にかける。

⑤ フルール・ド・セルと、あさつきを散らす。

フルール・ド・セル…塩を作る際に出る上澄み。市販の塩で代用可。



### スナップエンドウ

⑥ 小さなナイフを使い、スナップえんどうのヘタを切って先端まで引っ張り、花落ち(ヘタの反対部分)とヘタと両側の筋を取る。

⑦ 鍋に水を沸かし、水に対して1%の塩を入れスナップえんどうをゆでたら、完成!

2分を目安にゆでると食感が残る。大きい場合は3~4分。

