

そら豆とパンチエッタの チーズ焼き



【材料】 2人分

そら豆	12粒
オリーブオイル	小さじ1
パンチエッタ（又はベーコン）	100g
玉ねぎ	1/4個
輪切り唐辛子	適量
とろけるチーズ	100g
黒こしょう	適量

そら豆の旬は短く鮮度が落ちるのも早いので、生のそら豆が手に入る時期はあっという間です。そら豆にはタンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2も含まれています。また、薄皮には食物繊維やポリフェノールが豊富に含まれるので、一緒に食べるのがおすすめです。

【作り方】

- 1 そら豆はさやから取り出しておく。
- 2 水を沸騰させた鍋に塩（分量外）を入れ、そら豆を入れたら蓋をして3分茹でる。
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、そら豆、細切りにしたパンチエッタ、玉ねぎの薄切り、唐辛子を入れしんなりするまで炒める。
- 4 2を耐熱皿に入れて、チーズをかけてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 5 最後に黒胡椒をかける。