



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 18



セッピー

豆ごはん&スナックえんどう



※平成22年5月12日の給食献立

えんどう豆 はマメ科のエンドウ属で、中国では「豌豆」と書きます。豌豆のつくり宛は曲がった輪のことで、美しい眉の細く曲がっていることから、美しい容姿という意味もあるます。

えんどう豆は食物繊維とたんぱく質を豊富に含んでいます。また、カルシウムやビタミンなどは魚や牛肉よりも多く含み、非常にバランスの取れた健康食品です。

※平成22年5月18日の給食献立

スナックえんどう は糖質・たんぱく質・ビタミンA、Cが含まれています。特にビタミンCは豆の種類の中では特に多く含まれています。

材料 (1人分)

★豆ごはん★

米	60	g
さやえんどう	7	g
塩	1	g
酒	1	g

作り方

さやえんどう・・・さやからはずし、水であらう

- ① 米に塩・酒を加え、分量の水を入れて、えんどう入れて炊く

材料 (1人分)

☆スナックえんどう☆

スナックえんどう	20	g
塩	0.5	g

作り方

スナックえんどう・・・すじを取り、水であらう

- ① 塩を入れてゆがく

