

えんどう 豆の卵とじ

5月

摂津市立認定こども園

<材料>

<2人分>

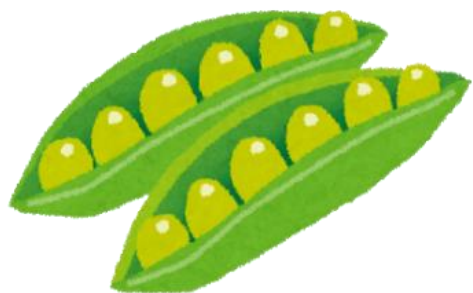
<作り方>

みんなで作ってね☆

高野豆腐	10 g
にんじん	20 g
えんどう（豆の重量）	20 g
豚もも肉	20 g
干しいたけ	2 g
卵	40 g
だし汁	カップ1・1/2
砂糖	小さじ1
A 淡口醤油	大さじ1/2
みりん	小さじ1/3

高野豆腐…水でもどし、短冊切り
にんじん…厚めのいちよう切り
えんどう…さやから実を取り出し、さっと洗って下茹でする
豚もも肉…一口大に切る
干しいたけ…水でもどし、千切り
卵…割りほぐす

- ①出し汁に高野豆腐、にんじん、豚もも肉、干しいたけ、えんどう豆を加え、煮る。
- ②Aを何回かに分けて入れ、煮含める。
- ③溶き卵を流し入れる。



春から夏にかけて、えんどう豆が旬を迎えます。鮮やかな緑色がかわいらしいえんどう豆にはたんぱく質、ビタミン類がたくさん含まれています。

さやに入った実を取り出すお手伝いは、子どもたちも大好きです。旬の季節はぜひさやつきで購入してみてください。さやがふっくらしてピンと張ったものがおすすめです。