えんどう豆の卵とじ

5月

摂津市立認定こども園

みんなで作ってね☆

<材料>　　<2人分>

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

<作り方>

高野豆腐…水でもどし、短冊切り
にんじん…厚めのいちょう切り
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。