



おいしい! たのしい!
摂津市給食レシピ!

NO. 46



鳥飼ナスくん

豆ごはん



セッピー

☆春の旬野菜 えんどう豆☆

えんどう豆は春が旬です。グリーンピースと絹さや、スナップえんどう、この違いをご紹介します。

グリーンピース…実えんどう。えんどう豆の、莢の中の未熟な豆を食べる

絹さや…さやえんどう。グリーンピースの若いときに莢ごと食べる

スナップえんどう…大きくなってきた莢と実の両方を食べる

学校給食では年に一度、旬の時期に豆ごはんを提供します。さやつきのえんどう豆から丁寧に豆を取り出すので、風味のあるおいしい豆ごはんができます。ご家庭でもぜひお試しください。



<豆ごはん>

平成25年5月8日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

- 米 65g
- 水 100g
- えんどう豆 16g
(さやつきのもの)
- 塩 1g
- 酒 1g

〔作り方〕

- さやつきえんどう…さやからはずし、豆を洗う
- ①米に塩・酒を加え、分量の水を入れて、えんどうを入れて炊く

