

# えんどう 豆の卵とじ

5月

摂津市立認定こども園

<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、薄切り

卵…割りほぐす



材料	作りやすい分量	こども1人分
高野豆腐	50g	5g
にんじん	50g	10g
えんどう(豆の重量)	50g	10g
豚もも肉	50g	10g
干しいたけ	5g	1g
卵	2個	20g
だし汁	600ml	少々
砂糖	小さじ2	2g
淡口醤油	大さじ1	4g
みりん	小さじ1	1g

A

①だし汁に高野豆腐、にんじん、豚もも肉、干しいたけ、

えんどう豆を加え、煮る。

②Aを加え、煮含める。

③溶き卵を流し入れる。

みんなで作ってね☆



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、こ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。