



5月号

八尾市立認定こども園 保育所調理室

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。



～ソラマメおいしいね～

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。さやむきはお手伝いとうってつけです。

さやから豆を取り出すのに格闘する子どもたち。割ってみるとさやの中は「くものようにふわふわでわたのようにやわらか」で、感動モノです。少しくせはありますが、ぜひおうちでも味わってくださいね。



《4人分》

☆えんどうごはん☆

〈1人分 261kcal〉

米 2合
えんどう豆 120g
塩 少々

《作り方》

炊飯器に水と左記の材料を入れ
炊飯します

☆スナッフえんどうの花かつお和え☆ 〈1人分 17kcal〉

スナッフえんどう 120g
花かつお 4g
濃口しょうゆ 小さじ1
砂糖、塩 少々

《作り方》

スナッフえんどうをやわらかく湯がいて冷まし調味料と花かつおで和えます



☆そらまめの塩ゆで☆ 〈1人分 54kcal〉

そらまめ 200g

《作り方》

塩ゆがきにして冷まします



◇スナッフエンドウのお話◇

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘味をいっしょに味わえるのがスナッフエンドウ。アメリカでつくられた新しい品種で、豆が熟してもさやが固くならずやわらかいので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。

「えんどう豆」と「グリーンピース」は何が違う？

えんどうはさまざまな用途で食べることのできる植物。そのうち未熟な実を楽しむものを「グリーンピース」、熟したものを「えんどう豆」と呼びます。

