



豆のおいしい季節

豆は秋が旬です。秋の新もの(今年とれたもの)は皮がやわらかく、香りもよく、味もおいしいです。
「豆ってこんなおいしさだったのか」と豆を見直すきっかけになります。
忙しい日常のサイクルの中で、豆をじっくりコトコト煮ることは大変かもしれませんが、
豆のおいしいこの季節に、子どもたちとこの味を味わってみませんか？

豆に親しもう!!

●種類が豊富

(例：大豆、いんげん、そら豆、えんどうなど)

●大豆はいろんなものに変化する

→左の図を参照

●栄養たっぷり

- ・タンパク質：体を温める
- ・レシチン：脳を活性化
- ・ビタミンB₁：糖をきれいに燃焼する

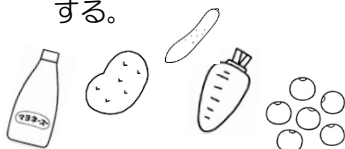


コロコロ大豆サラダ

材料 (1人分)

水煮大豆・・・適量
にんじん・・・適量
きゅうり・・・適量
じゃがいも・・・適量
マヨネーズ・・・適量
塩、こしょう・・・少々

- ① にんじん、きゅうり、じゃがいもは角切りにしてゆでる。
- ② 水煮大豆もさっとゆでて、①とまぜる。
- ③ ②をマヨネーズ、塩、こしょうで味つける。

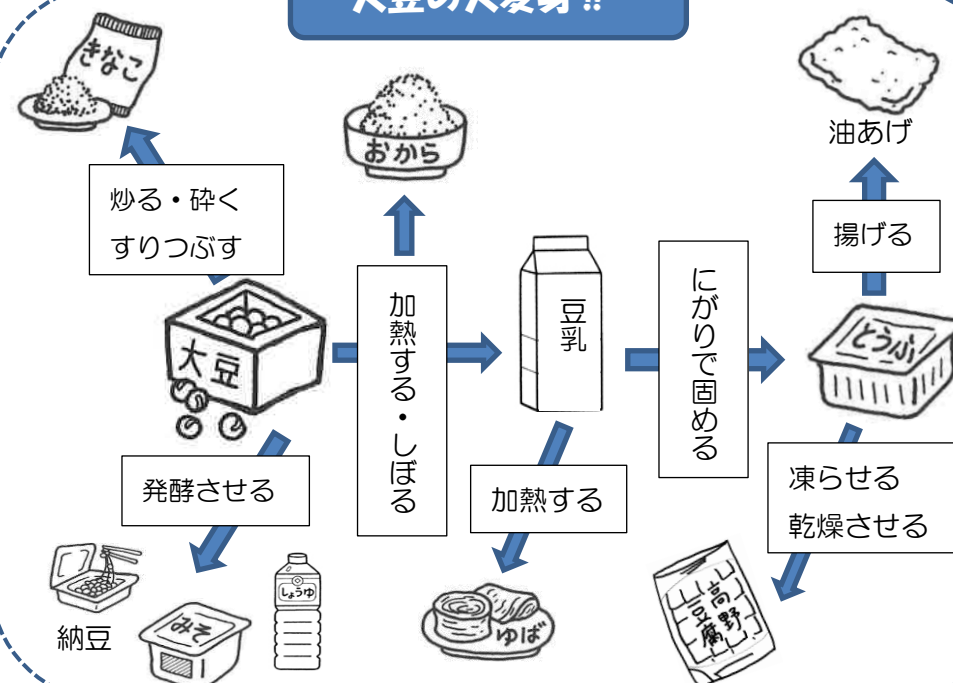


水煮大豆で
お手軽に♪

その他の
朝食メニュー
はこちら♪

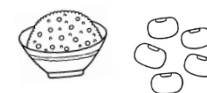


大豆の大変身!!



他の食材との相性もばっちり

- お米と・・・まぜごはん、お赤飯など
- お肉と・・・ポークビーンズなど
- 野菜と・・・サラダやかぼちゃのいとか煮など



他にもいろいろあります。