

# 学校給食のおすすめレシピ

## 豆わかめごはん

献立の組み合わせく例>

- ・ 豆わかめごはん
- ・ アジフライ
- ・ 手作りメンマと  
きゅうりの和え物
- ・ 水餃子のスープ
- ・ 牛乳
- ・ ゼリー



【材料】	※お米 2 合分
精白米	2 合
グリーンピース（生）	むき身 30 g
昆布	10 cm幅 1 かけ
酒	大さじ 1/2
わかめごはんの素	お好みで



### 【作り方】

- ① お米は普段通りに砥ぎ、通常の2合分の水に浸水しておく。
- ② 炊く直前に、皮をむいたグリーンピース、昆布、お酒を入れて、炊飯する。
- ③ ごはんが炊けたら、温かいうちにわかめごはんの素を混ぜ込む。  
※グリーンピースがつぶれないようにやさしく混ぜましょう。

### <給食センターからのひとこと>

グリーンピースは「えんどう豆」の一種です。5月中旬に旬を迎えます。この時期は、グリーンピースの他にも、ソラマメやスナップエンドウなど、えんどう豆の仲間が一齐に旬を迎えます。旬のものですが、グリーンピースは苦手な子も多いです。大好きなわかめごはんの素を混ぜることで、独特の匂いが弱まり食べやすくなります。