

学校給食のおすすめ献立

豆わかめごはん

<材料（4人分）>

精白米 3合
グリーンピース（むきみ）20g
昆布 1枚
酒 大さじ1
わかめごはんの素 適量



学校給食のメニュー 593 kcal>

- ・豆わかめごはん
- ・鶏肉の味噌焼き
- ・キャベツの浅漬け
- ・新じゃがの豚汁
- ・牛乳

<作り方>

- ① グリーンピースはサヤをむき、きれいに洗う。
- ② お米とグリーンピース、昆布と酒を入れて豆ごはんを炊く。
- ③ 豆ごはんが炊き上がったら、わかめごはんの素を混ぜる。

♥グリーンピース（エンドウ豆）の旬は5月中旬です。

お子さんと一緒にサヤむきをしてみたいはいかがでしょうか。

わかめを混ぜ込むとグリーンピースが苦手な子どもでも食べやすいようです。

