

# 8月17日（金）植え付けから77日目



明日はいよいよ収穫となりましたね。枝豆たちも皆さんが来るのを楽しみに待ってますよ。



明日は元気に長靴をはいて来てね～(昨日の雨で足元がぬかるんでるからね)



## 【管理栄養士による、豆知識⑩】

先週の問題の答えです。

それは、みなさんが育ててきた豆です！どの漢字にも豆という字が入っていますよね。明日の大豆クッキングで豆の栄養をおいしくいただきますよ♪

明日の大豆クッキングのレシピを公開♪

## ビーンズサラダ

＜材料（4人分）＞

- 大豆（水煮）・・・・・・・・・・40g
- ツナ缶・・・・・・・・・・1缶
- きゅうり・・・・・・・・・・100g
- たまねぎ・・・・・・・・・・100g
- ゆでえだまめ（むき身）・・40g
- パセリ・・・・・・・・・・2g
- ごま油・・・・・・・・・・小さじ 1/2
- レモン汁・・・・・・・・・・小さじ 2
- しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ 1
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ 1/3

＜作り方＞

- ① 具材の下準備をする。  
きゅうり：小口切りにし塩少々（分量外）でもんで水気を絞っておく  
たまねぎ：半分に切って薄切りにして水にさらし、水気をきっておく  
大豆：水気をきる  
パセリ：みじん切り  
ツナ缶：油をきっておく
- ② ボウルに調味料を入れ混ぜ、ドレッシングを作る。
- ③ ②に①を入れ、よく和え、器に盛りつける。

