

7月20日（金） 植え付けから49日目



豪雨の後は焼けつくような暑さが続いています。枝豆たちは青々と元気いっぱいだよ。



どの枝豆もしっかりとさやをつけ実が入ってきました。収穫が待ち遠しいなあ。



**【管理栄養士による、豆知識⑥】**

いよいよ夏休み！

子どもが喜ぶ赤・黄・緑の栄養素が詰まった枝豆おやつレシピ♪

**枝豆の蒸しパン**

＜材料（作りやすい分量）＞

- 枝豆（さやから出す）・・・100g
- ホットケーキミックス・・・100g
- 卵・・・・・・・・・・・・・・1個
- 豆乳・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
- はちみつ・・・・・・・・・・・・大さじ2

＜作り方＞

枝豆はトッピング用にいくつか取り除きフードプロセッサーにかける。ボウルにトッピング以外の材料を混ぜ合わせ、ケースに流しいれる（8個程度）。トッピングをしたら蒸気の上だった蒸し器で約12分蒸す。