

6月29日（金） 植え付けから28日目



小さい紫色の花が咲き始めました。
見えるかな？
もうすぐ実をつけそうですね。



みんな高さが40センチほどに
成長して大きくなったよ。

【管理栄養士による、豆知識③】

枝豆はゆでればすぐにおつまみにもなる頼もしいスピードおかず。でも、火が通りにくいので、ちょうどよいゆで上がり判断するのが意外と難しいもの。そこでおすすめなのが「蒸しゆで」。少ない量の水で蒸気を利用して加熱するので、短時間でゆで上がります。

●材料（作りやすい分量）

枝豆・・・・・・・・・・・・・・・・さやつきで 200g

塩（枝豆の重量の1%）・・・2g

●作り方

①鍋に水を2cmの高さ程度に入れて中火にかけ、沸騰したら枝豆を加えて蓋をし、蒸しゆでにする。再沸騰したら、上下を返して混ぜる。再び沸騰したらさらに1～2分ゆでる。

②蓋を取り、さやが開いているものがあれば火を消し、ザルにあげて塩をまぶす。

