

7月27日（金） 植え付けから56日目



猛暑が続いていますが枝豆たちは青々と元気いっぱいに育っているよ。

さやの大きいものは1センチ近く膨らんでいます。

おいしいビールが飲めそう。
(飲みすぎに注意しましょう)



【管理栄養士による、豆知識⑦】

豆は、これから植物として育とうとする種子であり、小さな一粒にたくさんの栄養を含んでいます。特に大豆はたんぱく質の含有量が多く、アミノ酸バランスもお肉に近いことから、古くから「畑のお肉」と言われてきました。しかし、その栄養素を余すことなく利用するのはなかなか難しく、ゆでるとそのゆで汁に水溶性の栄養素が溶け出してしまいます。そこでおすすめなのが、ゆで汁もみそ汁のだしに使うことです。今回は、ゆで汁も大豆もまるごと栄養を獲得できる簡単レシピを紹介します！

大豆まるごとご飯

<材料（4人分）>

大豆（乾燥）・・・100g

米・・・・・・・・・・250g

水・・・・・・・・・・400ml

サラダ油・・・・大さじ1

<作り方>

- ① 大豆と米はそれぞれ洗って水に浸し（大豆20分、米10分）ザルにあげて水気をきる。
- ② 炊飯器に全ての材料を入れ軽く混ぜ、炊飯する。