

おうちで食育!

そらまめのさやむきを試みよう!

今の季節おいしい「そらまめ」 豆のさやは、おなじみの絵本「そらまめくんのベッド」で見るようにふわふわ! 学校では毎年さやむき体験をしますが、今年度はぜひおうちでチャレンジしてみましよう!

いろいろなむきかたでチャレンジ!



～初級編～ ぞうきんしばり

① さやの両端をにぎる。



② ぞうきんをしぼるみたいに、さやをねじる!



～中級編～ つめを入れてパカッ!

① さやにつめを入れて…



② パカッと開く。



～上級編～ バナナむき

① へたをつまんで…



② バナナのように筋をむき…



③ 開く!



さやむきするときは、ぜひ「目」「耳」「鼻」「手」を使っていろんなことを感じてください! どんな色かな? どんな香りがするかな? むくときにどんな音がするかな?

そらまめのじゃがチーズ焼き 子供でもおいしくそらまめが食べられます！

材料（8cmのカップ5個分）

- ・ そらまめ……………4 さや
- ・ じゃがいも……………2 個
- ・ ベーコン……………ハーフ 2～3 枚
- ・ 塩、こしょう…適量
- ・ 小麦粉……………小さじ 2～3（なくても OK）
- ・ 牛乳……………大さじ 2（なくても OK）
- ・ アルミカップ…5 枚（直径 8cm ほど）
- ・ 溶けるチーズ…2～3 枚
- ・ パン粉……………適量（あれば）



作り方

- ① じゃがいもを 1～1.5cm 角程度に切る。
- ② 切ったじゃがいもをさっと水にさらしておく。
- ③ じゃがいもを電子レンジ 500w で 4 分（600w なら 3 分半ほど）チンしてお好みでつぶす。



新じゃがなら皮をむかなくても OK

薄皮はお子様でも簡単にむけます♪



- ④ ベーコンは短冊切りまたは角切りにする。
- ⑤ チーズは乗せやすい大きさに切っておく。
- ⑥ そらまめをさやから出し、3分ほどゆでる。
- ⑦ そらまめの薄皮をむき、お好みの大きさに切る。切らなくても OK！
- ⑧ なべに、チンしたじゃがいも、ベーコン、そらまめを入れて火にかける。
- ⑨ 小麦粉をふり入れ、牛乳も加える。
- ⑩ 塩・こしょうで味を調える。
- ⑪ アルミカップに具を入れ、チーズを乗せる。あればパン粉を散らす。
- ⑫ トースターで焼き目がつくまで焼く。



⑧・⑨の工程を省いて、合わせた具材をカップに入れて焼いてシンプルに作っても OK！
牛乳や小麦粉の代わりにケチャップを使うとまた違ったおいしさがあります♪