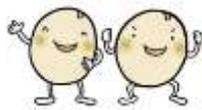


～食育だより～



豆まめレシピ

「豆って身体にいいと言われるけど、どんな料理があるの？」とよく聞きます。調理講習会で教えてもらったレシピですが、おいしく簡単ですので、皆さんにもおすすわけ～。参考までにどうぞ。

1 <いんげん豆と韓国のりのあえもの>

【材料（2人分）】

白いんげん豆・・・100g
韓国のり・・・1枚
ごま油・・・小さじ1
あら塩・・・少々

塩はちょっと多めがおいしい。
あつという間にできますよ^^

【作り方】

- ①ボウルに白いんげん豆と韓国のりをちぎって入れ、ごま油をまわしかけ、あら塩を振ってあえる。
- ②器に盛って完成。



2 <ビーンズトルティージャ（スパニッシュオムレツ）>

【材料（4人分）】

卵・・・3個
たまねぎ・・・1/4個
ミックスビーンズ・・・60g
ピザ用チーズ・・・1つかみ
ツナ缶・・・1缶
塩
こしょう
油
ケチャップ

お好みの量

【作り方】

- ①たまねぎは1cm角に切る。ツナは汁をきる。ボウルに卵を割りほぐし、塩・こしょうを少々加え、混ぜる。
- ②フライパンに油を中火で熱し、たまねぎが透き通るまで炒める。ミックスビーンズ・ツナを加えて、さらに炒める。
- ③卵液を回し入れ、さいばしで混ぜながら、火を通す。表面が半熟状になれば、チーズをのせて、フタをして5分蒸し焼き。そっとひっくり返し、裏面を2分焼き、切り分けて、できあがり。

具のたっぷり入ったスペイン風オムレツです^^



3 <五種豆と五穀のジャンバラヤ>

【材料（1人分）】

ごはん・・・140g
たまねぎ・・・1/4個
五種豆と五穀・・・40g
ウインナー・・・35g
バター・・・5g
ねぎ（かざり用/写真は水菜）少々
A
コンソメ・・・3g ケチャップ・・・30g
カレー粉・・・1g おろしにんにく・・・少々
塩・・・少々
こしょう・・・少々

【作り方】

- ①ウインナーとたまねぎ、ねぎは、あらみじん切り。
- ②フライパンにバターをひき、ウインナーとたまねぎを炒める。
- ③②にごはんと五種豆と五穀を加え、全体が混ざるように炒める。
- ④火が通ったら、Aの調味料を入れ、味付けをして皿に盛る。

カレー粉を使ったスパイシーなピラフです^^

