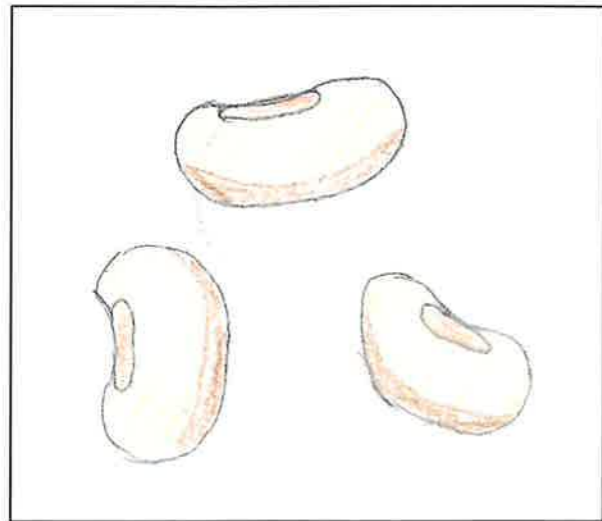


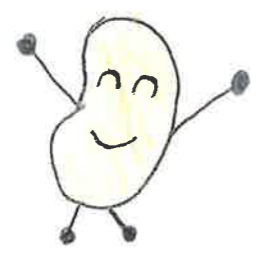
わたしたちが選んだ食材は、大豆です。



大豆とは...

- マメ科の植物です。
- くきの先はつる状で全体に毛があります。
- 葉は3枚の小さな葉からなります。
- 夏から秋にあかむらさき色か白色の虫葉の形に似た花が開き、さやの中に2.3個の実ができます。
- 「畑の肉」とよばれています。
- 若い実は木豆として食べます。
- じゅくした実はとうふ、みそ、しょうゆなどに利用されます。

大豆たんぱく質には、ひまわりかいぜんなどの体に良い効果があると、言われているよ。



☆ 大豆 を使ったレシピ☆

### ☆ 大豆とごぼうの甘辛 ☆

#### ～材料～

- ・大豆の水煮...200g
- ・ごぼう...中2本(100g)
- ・カタクリ粉...40g
- ★しょうゆ...大さじ2
- ★さとう...大さじ1
- ★みりん...大さじ1
- ・ごま...少々



#### ～作り方～

- 1.ごぼうは皮をむき1センチくらいに切って水にさらす。大豆とごぼうの水気を切ってカタクリ粉をまぶす。
- 2.油を落として中温の油であげる
- 3.両面カリッとしたら、油を切っておく。
- 4.フライパンに★を入れ軽く煮立せる子を入れてざっとませる。
- 5.水分がなくなる手前で火を止め出来あがり!