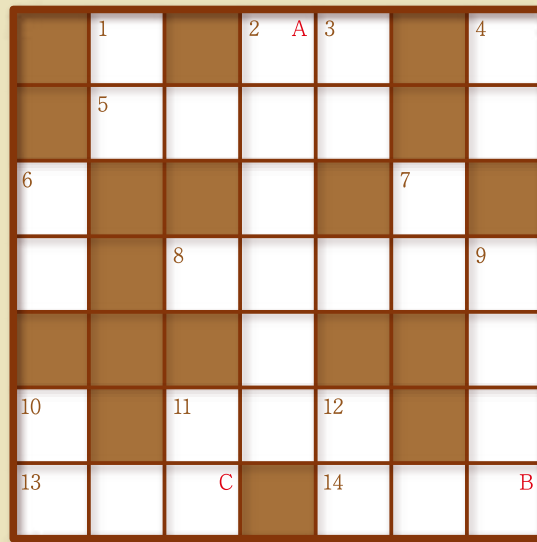


豆は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類等の栄養素をバランスよく含んでいる上、食物繊維、ポリフェノール等の機能性成分にも富むすぐれた食材として注目されています。このため、学校給食で豆料理の登場機会が増えていますが、日頃、食べ慣れていないことから、豆が苦手な子どもも多い状況にあります。

この学習読本では豆の歴史や種類、豆のすぐれたパワーを子どもたちにわかりやすく説明しています。家庭科や生活科・総合的な学習の時間などで活用して、子どもたちの興味・関心の芽を育み、健康や成長に役立つことを期待しています。

豆を普段の生活に取り入れるアイデアや子どもたちに喜ばれる豆のメニューも紹介しておりますので、一緒に楽しんでみてください。



ヨコのカギ

- 2 昔から魔よけになると考えられていた色は？
- 5 大きな豆で、おもに香川県で作られている豆は？
- 8 千葉県を中心に作られている豆で、ピーナッツとも呼ばれる豆は？
- 11 すりつぶした大豆の汁(豆乳)をにがりでかためて作ったものは？
- 13 大豆やあずきの□□□には、空気中の窒素を吸い込んで肥料分にする事ができる「根粒菌」がついているよ。
- 14 えんどうを成長の途中で野菜として食べるときには□□□ピースと言うね。

マメマメクロスワード

まめ 豆について学んだことを思い出しながラス目をうめて、A、B、Cの文字をつなげてみてね。

みんな大好き！ あずきのABC。

タテのカギ

- 1 豆のおなかには人間の「お□□」みたいにくぼみがあるよ。
- 2 豆を甘く煮て、表面に砂糖をまぶしたお菓子は？
- 3 「つるは千年、□□は万年」は、長生きを意味することわざ。豆にはこれを美現できるパワーがつまっているよ。
- 4 豆の一つ一つは細い管で□□とつながって栄養をもらっているんだよ。
- 6 豆を畑にまいたあと□□に食べられないように注意してね。
- 7 体を動かすと□□をかいたりしてエネルギーを使うので、栄養たっぷりの豆でエネルギーをおぎなおうね。
- 9 金時豆、大福豆、うすら豆、とら豆はみんな□□□□豆の仲間だよ。
- 10 豆は□□だから、土にまくと芽がでるよ。
- 11 かぼちゃなどの野菜とあずきをいっしょに煮たものを「い□□煮」と言うよ。
- 12 丹波黒大豆は高級豆の代表だけれど、□□は高級な魚の代表だよ。内臓に毒をもつけれどおいしいよ。

■ 監修

河野公子（聖徳大学教授）
加藤 淳（北海道立総合研究機構道南農業試験場場長）
高増雅子（日本女子大学教授）

■ 編集委員

三浦理代（女子栄養大学教授）
奈須正裕（上智大学教授）
林瑠美子（全国小学校家庭科教育研究会前会長）
森 妙子（全国小学校家庭科教育研究会）
神山久夫（全国学校栄養士協議会理事）

所属・役職名は監修・編集時のものです。

小学生向け学習読本 おまめのはなし

2007年3月 初版第1刷発行

2019年3月 6版第1刷発行

■ 発行 (公財)日本豆類協会

〒107-0052 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル4F

電話 03-5570-0071 FAX 03-5570-0074

ホームページ <https://www.mame.or.jp/>

■ 制作 農文協プロダクション

豆人形・山崎佐織／イラスト・金田こけもも／料理・清水紀子／写真・湯山繁、富田亮輔、倉持正実、小倉隆人、千葉寛、安室久光、矢郷桃、高木あつ子、オランダ政府観光局、アフリカ理解プロジェクト

■ 協力 料理研究家・浅田峰子／料理研究家・坂本廣子／(株)大丸ビーコック／東洋システムサイエンス(株)／(株)虎屋／北海道立総合研究機構十勝農業試験場／(株)全教図

年 組 なまえ

おまめのはなし

生命のもと 元気のもと

もくじ

- | | |
|------------------|----------------|
| みんなで楽しい | 豆ってなんだろう？ ……12 |
| マメマメ大パーティ！ ……2 | 豆はどこで |
| 豆のいろいろ 大集合!! ……4 | 作られているの？ ……14 |
| どうしてお正月に | 豆の栽培に |
| 豆を食べるの？ ……6 | チャレンジしよう！ ……16 |
| 豆料理は世界中にあるよ！ …8 | マメマメ料理を |
| 豆の元気パワーを | 作ってみよう！ ……18 |
| さぐってみよう！ ……10 | |

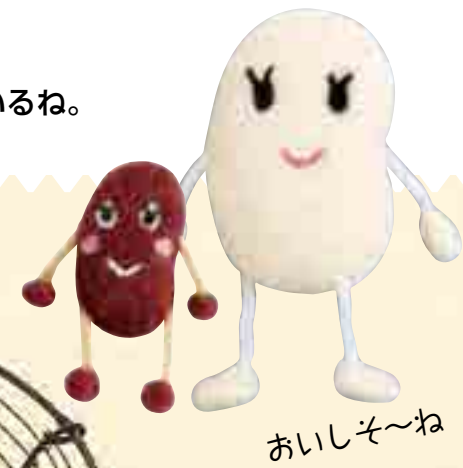
キミをパワーアップする
秘密がつまっているよ



(公財)日本豆類協会

みんなで楽しいマメマメ大パーティー ティ!

今日は何のパーティーだろう?
おいしそうな料理がたくさんならんでいるね。



おいしそ〜ね



カレー



サラダ



マフィン



おにぎり



トースト



ポタージュ



アイスクリーム

わたしたちが
かくれているよ



豆以外にもいろいろな材料が使われているんだね。



バターと卵、砂糖、小麦粉、それにもう一つ大事な材料も加えて、マフィンを作っているよ (作り方は19ページを見てね)。



みんなおいしそうに食べているね。

わたしたちといっしょに
豆の“おもしろ世界”をさぐってみよう!

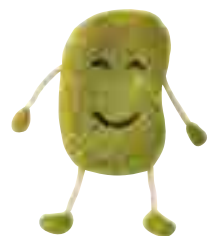


豆のいろいろ 大集合!!

豆にはいろいろな色や形、大きさも

種類があって、たくさんの料理や食品に使われているんだよ。さまざまな豆の仲間たちを見てみよう。

どんな豆が使われているのかな？



マメマメ大パーティの料理と豆を線でつなげてみよう！



サラダとマフィンにはわたしたちが使われているのよ

サラダ

マフィン



① カレー



② おにぎり



③ トースト



④ ポタージュ



⑤ アイスクリーム



あずき

あずきの粒あんを混ぜて作ったおいしいデザート



いんげん豆・べにばないんげん

じゃがいものかわりに豆が入っているみんなの大好物



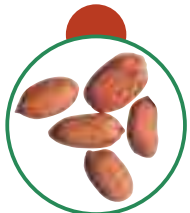
そら豆

そら豆をゆでて牛乳で伸ばしたおいしいスープ



えんどう

えんどう入りごはんをにぎって丸めたもの



落花生

落花生を煎ってつぶしてペースト状にしたもの

大豆は豆一番の変身じょうず



日本人に一番なじみのある豆は大豆だね。大豆はいろいろな食品に加工されるんだよ。



豆を使った身近な食べものを見つけてみよう！

あずきなどの豆がよく使われる食品が和菓子なんだ。まんじゅうやうかん、甘なっとうなどたくさんあるよ。

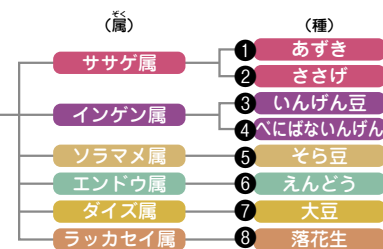


ほかにどんなものがあるのかしら

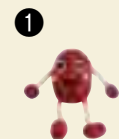
どんな豆があるのかな？

世界には豆の仲間が18,000種類もあって、このうち食用に使われる豆は70種類ほどだよ。日本では主に右の図の8種類がつくられているんだ。それでは仲間たちを紹介しよう。

マメ科

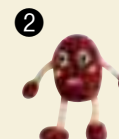


※写真はすべて実物と同じ大きさです。



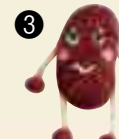
あずき

あずきを使った甘いあんが和菓子によく使われます。大粒で煮ても皮がやぶれにくいものは「大納言」と呼ばれ、甘なっとうなどに使われます。



ささげ

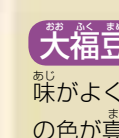
関東地方では赤飯を作るときに、あずきよりささががよく使われます。あずきは煮ると皮がやぶれやすく、武士の間で「切腹」を連想させると嫌われたためです。



金時豆

いんげん豆の代表的な種類。

煮豆にもっとも適した豆で、洋風料理にもよく使われます。



大福豆

味がよく、豆の色が真っ白で美しいため、甘なっとう、豆きんとんなどに使われます。

いんげん豆の仲間

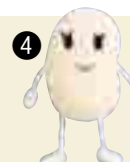
うずら豆

うずらの卵のような模様があるため、うずら豆と呼ばれています。

煮豆や甘なっとうに使われます。

とら豆

虎のような模様が一部にあります。ねばりがあっておいしく、「煮豆の王様」と呼ばれています。



べにばないんげん

花が大きくてきれいなため、「花豆」とも呼ばれます。「白花豆」と「紫花豆」があり、煮豆、甘なっとうなどに使われます。



そら豆

さがが空を向いていることから、この名がつきました。煮豆や豆菓子に使われます。緑色、茶色、これらが混ざった色です。



えんどう

「青えんどう」と「赤えんどう」があります。青えんどうは、あんや煮豆、甘なっとう、赤えんどうは、みつ豆や豆大福などに使われます。



大豆

ふつうは黄色ですが、「黒大豆」や「青大豆」もあります。輸入した大豆は主に食用油の原料となり、国産の大豆は豆腐やなっとうなどに加工されます。



落花生

外国では食用油の原料になることが多く、日本では煎って食べたり、ピーナッツバターなどに加工されています。

日本ではわたしたちはどんな料理に使われてきたのかしら？

どうしてお正月に豆を食べるの？

伝統行事と豆料理のいい関係

正月 1月1日～3日



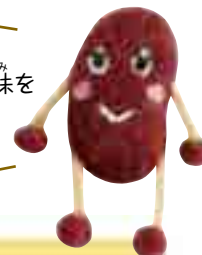
お多福豆
そら豆を砂糖と塩で煮たもの。「多くの福があるように」という願いがこめられています。

豆きんとん
おおふくまめ、あま、大福豆を甘く煮たもの。漢字では、「金の塊」を意味する金団と書き、「財産が増えるように」との願いがこめられています。

黒豆
黒大豆を甘く煮たもの。「まめに元気にくらせるように」という願いがこめられています。

豆はおもちとともに行事やお祝いには欠かせないものなんだよ。どんなときにどんな豆料理を食べているんだろう？

行事やお祝いに食べる料理の意味をさぐってみましょうね！！



鏡開き 1月11日



おしるこ…あずき

正月にお供えた鏡もちを割って甘く煮たあずきの汁に入れて作ります。今年一年の家族円満を願いながら食べます。

節分 2月3日ころ



豆まきの豆…大豆

煎った大豆を「鬼は外、福は内」といっながらまき、家の中に福を招きいれます。豆を数え年の数だけ食べると、その年を元気に過ごせるといわれています。

ひな祭り 3月3日



さくらもち…あずき

あずきのあんを桜色に着色した生地をつみ、桜の葉で巻きます。生地には関東は小麦粉、関西はもち米を使い、これを食べて女の子の成長をお祝いします。

彼岸 3月18日～24日ころ
9月20日～26日ころ



ぼたもち・おはぎ…あずき

蒸したもち米を丸め、あずきのこしあんやつぶあんをつつて作ります。これを食べ、ご先祖さまを供養します。

端午の節句 5月5日



かしわもち…あずき

米の粉で作った皮であずきのあんをつつみ、かしわの葉で巻いて作ります。これを食べ、男の子の成長をお祝いします。

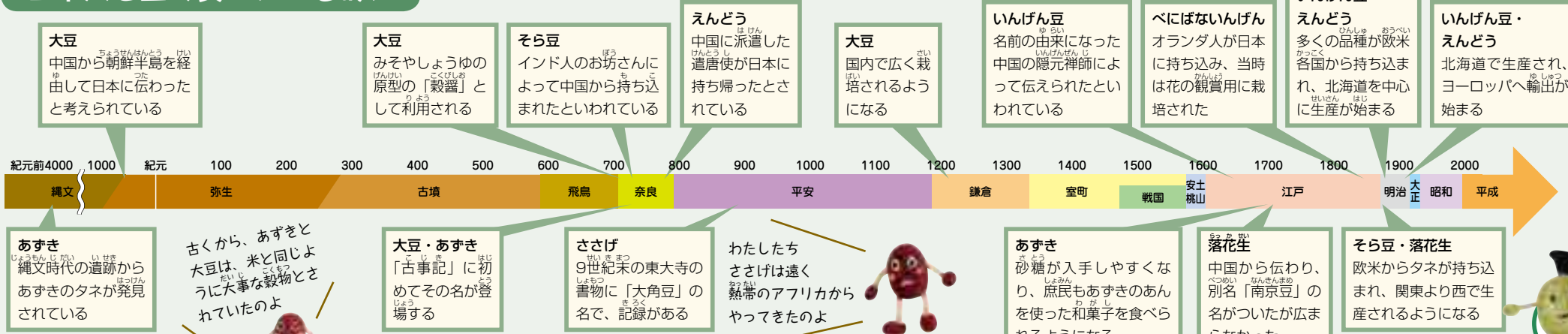
お祝い 子どもの誕生や成長の節目など



赤飯…あずき、ささげ

家族や地域のお祝いのときには、もち米にあずき、またはささげを入れて蒸した赤飯を食べます。

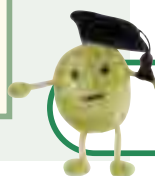
日本人と豆の長～いきあい



お豆の豆知識 赤い色はめでたい？

昔の人は赤い色は魔よけになる神秘的なパワーがあると考え、お祝いのときはもちろん、病気など悪いことが起こらないように願いをこめて、あずきの料理を食べていました。

世界ではほくたちはどんな料理に使われているんだろう？



豆料理は世界中にあるよ！

世界の豆料理大集合



エルテンスープ

青えんどう、にんじん、じゃがいも、ソーセージなどを入れてトロトロに煮込んだスープで、オランダの家庭料理です。

オランダ
青えんどう



シュロワット

レンズ豆やキマメなどの豆をつぶして香辛料といっしょに煮込んだシチューです。テフという穀物の粉で作ったインジェラというクレープに似たパンをつけて食べます。

エチオピア
レンズ豆




ターメイヤ

そら豆をつぶし、にらやにんにくなどを加えて丸め、ごまをまぶして揚げたコロケのような料理で、エジプトの屋台で人気です。

エジプト
そら豆



豆カレー

インドでは、ひよこ豆、レンズ豆、キマメなどいろいろな豆がカレーに使われます。世界で一番豆が食べられているインドらしい料理です。

インド
ひよこ豆



マーボー豆腐

ひき肉と豆腐を、中国のみそ的一种であるトウバンジャンという辛い調味料で煮込んだ料理です。
※トウバンジャンは、そら豆を使って作ります。

中国
大豆



あずきがゆ

米を炊いておかゆをつくり、ゆでたあずきを加えて混ぜます。もちを入れることもあり、小正月や冬至などに食べます。

日本
あずき



ポークビーンズ

白いんげん豆をトマト、たまねぎ、豚肉などといっしょに煮込んだアメリカの代表的な料理です。

アメリカ
ネイビービーンズ(いんげん豆)



チリコンカン

赤いんげん豆をひき肉やたまねぎ、トマトといっしょに煮込み、チリペッパー(唐辛子)で味付けした料理です。

アメリカ
レッドキドニー(いんげん豆)



フェジョアーダ

黒いんげん豆を牛の牛肉などといっしょに煮込んでにんにくと塩味でスープのように仕上げたブラジルの郷土料理です。

ブラジル
フェジョン(いんげん豆)

世界と豆の長～いつきあい

えんどう
西アジアで栽培化されたと考えられている

いんげん豆
メキシコ周辺で発祥し、南北アメリカに栽培が広がったと考えられている

いんげん豆
この頃のメキシコの洞窟遺跡からタネが発見された

もともといんげん豆は中南米でインディオたちが食べていたもののね



いんげん豆
新大陸からスペインに伝わり、その後ヨーロッパ中に伝わった

べにばないんげん
新大陸からヨーロッパに伝わった。当時は若いさを野菜として食べていた

大豆
中国や日本からヨーロッパに伝わった

ひよこ豆
この頃のトルコやヨルダンの遺跡からタネが発見された

あずき
この頃の韓国の遺跡からあずきのタネが発見された

あずき
この頃の中国の遺跡からあずきのタネが発見された

落花生
ブラジルから西アフリカに伝えられるとともに、スペインでも栽培が始まった

大豆
この頃以降に中国から東南アジアに伝えられたといわれている

大豆
この頃以降に南北アメリカ大陸に伝えられたと考えられている

お豆の豆知識 日本で最近よく使われるようになった豆の仲間

丸くて平たいレンズ豆は、のちに発明された「レンズ」の名前の由来にもなりました。



レンズ豆

ひよこ豆は、豆にクチバシに似た突起があって形がひよこに似ているため、この名前がつけました。



ひよこ豆(ガルバンゾー)

わたしたちは世界中で食べられているのよ。どうしてかしら？

豆の元気パワーをさぐってみよう！

豆の栄養大解剖！

豆は栄養面の特徴から、炭水化物とたんぱく質が多いあずき、いんげん豆、えんどう、そら豆などと、脂質とたんぱく質が多い大豆、落花生の2つのグループに分けられるんだ。



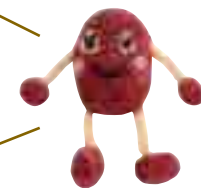
体の中の血や肉を作る

筋肉や皮膚、血液、内臓などのもとになるたんぱく質が多くふくまれています。

じょうぶな骨や歯のもとになる

乳製品や魚介類と同じように、骨や歯のもとになるカルシウムが多くふくまれています。

小さな豆から大きなパワーをいただく！



貧血をふせぐ

酸素を体のすみすみまで運ぶ赤血球中のヘモグロビンを作るのに必要な鉄分が多くふくまれ、貧血をふせぎます。

たんぱく質

ミネラル
(カルシウム・鉄分など)

炭水化物

ビタミン

食物繊維

体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となる炭水化物が多くふくまれています。

体の調子を整える

体の中でエネルギーをうまく作るのに必要なB₁、B₂が多くふくまれています。

写真は「金時豆」を拡大したものです。

腸の調子をよくする

便秘をふせぐ食物繊維が、ごぼうやさつまいもより多くふくまれています。

※大豆と落花生に多くふくまれる「脂質」は体を動かす力になり、また血液の流れを良くしてくれます。

豆が愛される理由

ブラジルサッカーの強さのヒミツ

ブラジルでは、筋肉のもとになるたんぱく質やそのエネルギー源となる炭水化物がたくさんふくまれている豆料理が、よく食べられているよ。豆をたくさん食べるブラジルの選手が強いのは、豆のパワーをもらっているからかもしれないね。

肌ツル、髪サラのすらっと美人になるヒケツ

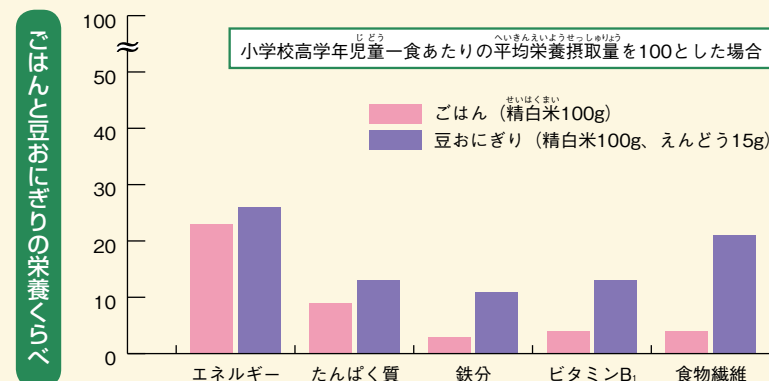
肌も髪の毛もたんぱく質でできているので、健康な肌や髪を作るには、多くのたんぱく質がふくまれる豆はとってもいいのよ。体の調子を整えてくれるビタミンやミネラルもいっぱいよ。

豆は集中力をアップしてくれる強い味方

脳や神経のエネルギー源はブドウ糖だけで、これをもとにエネルギーを生み出すにはビタミンB₁の助けが必要なんだ。豆は、体内でブドウ糖に変わる炭水化物とビタミンB₁をたくさんふくむので、集中力を高めてくれるんだよ。

お豆のある食事

豆とごはんの組み合わせで元気パワーアップ



お米だけでは不足しがちな栄養分は、豆と組み合わせることによって上手におぎなうことができるんだ。豆には炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり。豆は、人間の体に必要なさまざまな栄養素をバランスよくふくんだ食品なんだよ。

豆ってなんだろう？

えいよう 栄養がつまっていて世界中で食べられて いる豆だけど、みんなは豆のタネは見たことがあるかな？

豆の成長を見てみよう

じっけん 実験してみよう！ 水をふくんだ脱脂綿の上に豆を置いてみると…



タネのいろいろ大集合

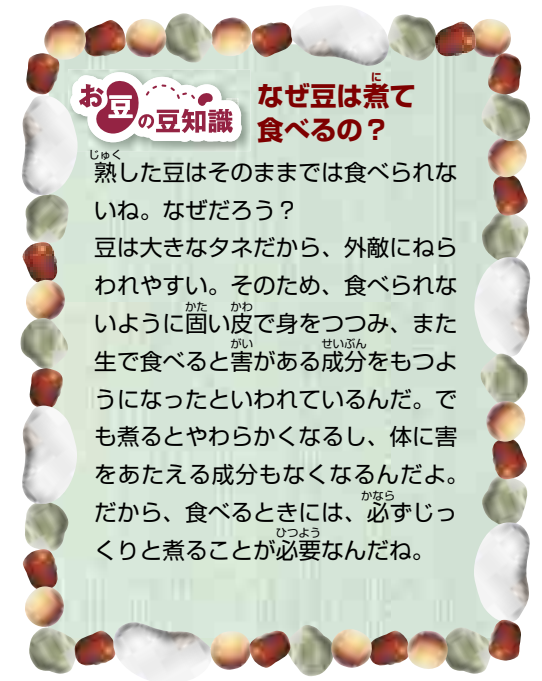
いろいろな食べもののタネをくらべてみよう。豆とほかの食べもののタネとでは、どのようなちがいがあるんだろう？



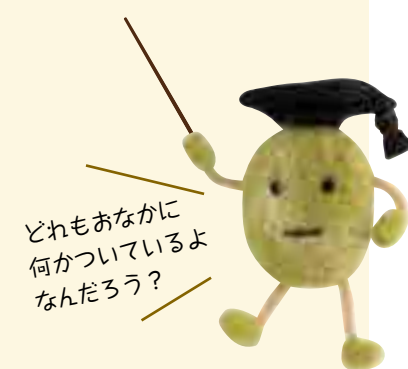
大きなタネはつらいよ！

ほかのタネとくらべてみると、豆はタネとしてはずいぶん大きいんだね。だから、鳥やけものなどの外敵に見つかりやすいんだ。

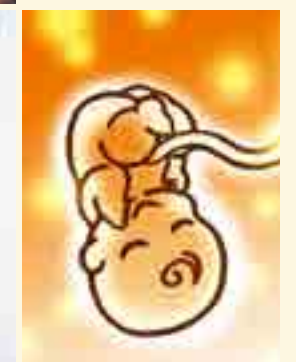
そこで豆は食べられないように、いろいろな方法で身を守るしかけをつくったんだよ。どんなしかけなのか、みんなで考えてみよう！



豆と人についているものなあに？ 豆をよく見てみよう



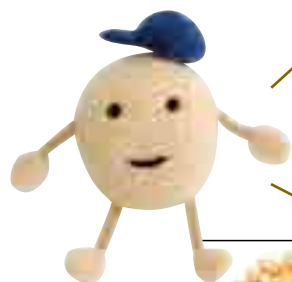
豆にも人にもついているのはおへそ。人のおへそは、へその緒のとれたあと。お母さんのおなかの中にいたときに、へその緒を通じて栄養をもらっていたんだよ。豆のおへそも、さやと細い管でつながっていて、ここから栄養をもらって大きくなるんだね。



豆も人も親とおへそでつながっているんだね。

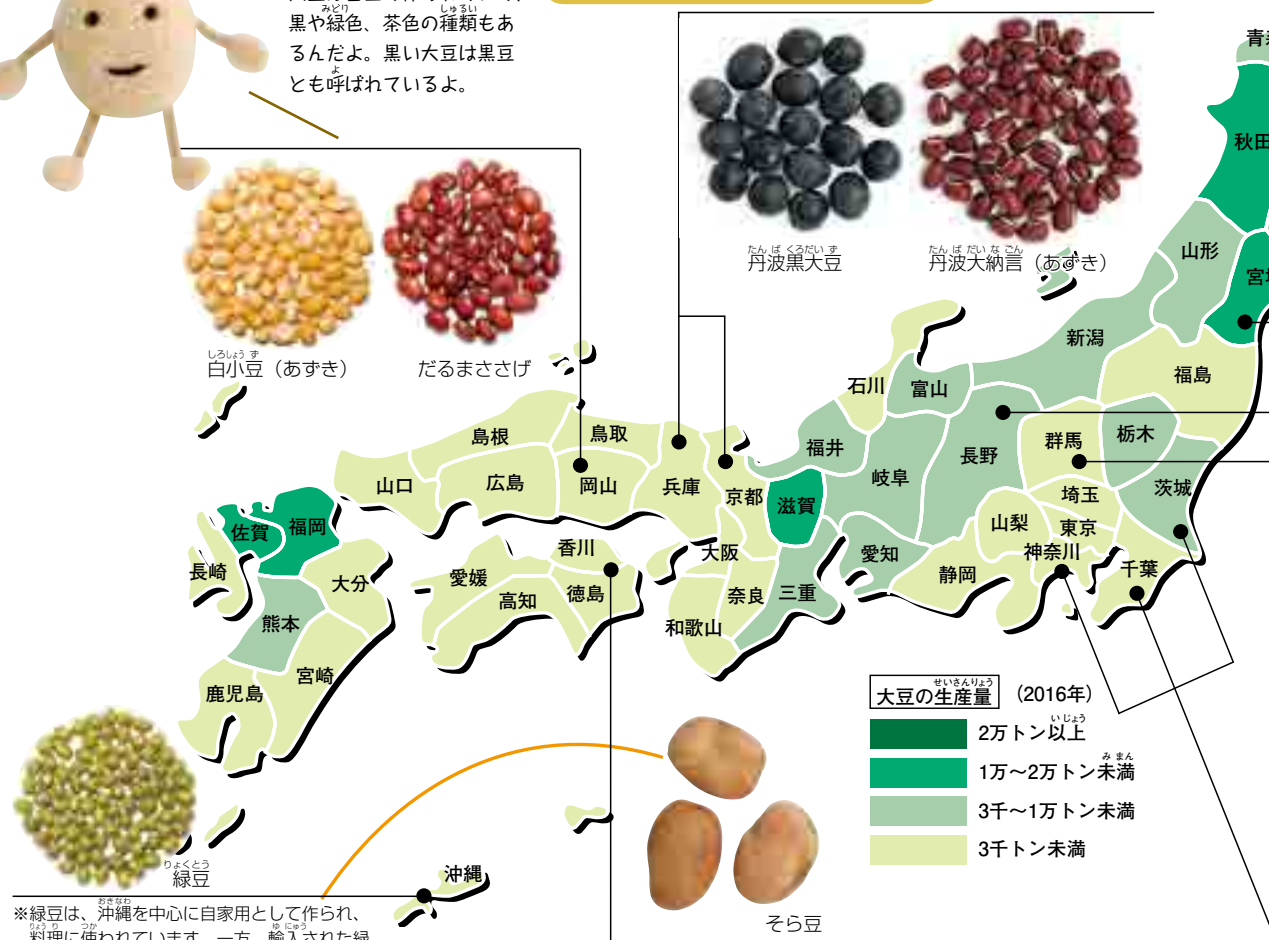
豆はどこで作られているの？

日本ではあずき、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、大豆、落花生などが作られているよ。広大な畑がある北海道を中心に、全国各地でその土地ならではの豆が作られているんだ。みんなの地域ではどんな豆が作られているかな？

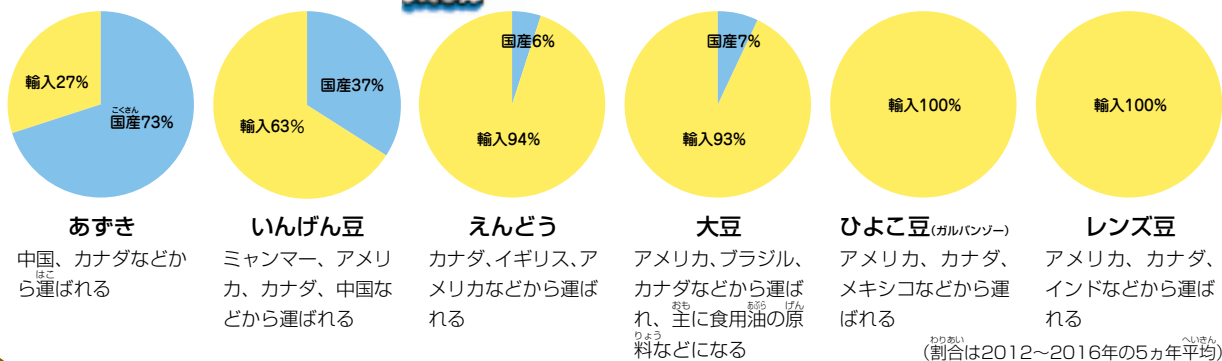


大豆は全国で作られていて、黒や緑色、茶色の種類もあるんだよ。黒い大豆は黒豆とも呼ばれているよ。

にっぽん全国豆自慢



海外からも届くよ



北海道では大豆やあずきをはじめ、いろいろな豆が全国で作られているよ。



落花生といったら千葉県で約8割が作られているよ。



豆を使った郷土料理

全国各地にはいろいろな豆料理があるんだ。みんなのところでどんな料理が食べられているかな？



【北海道】豆入りそばだんご
やわらかく煮たうすら豆とそば粉で作るだんごです。みそだれや砂糖じょうゆで食べるおやつです。



【宮城県】ずんだもち
えだ豆をゆでてつぶし、砂糖を加えたものをもちや白玉にからめたものです。



【千葉県】落花生豆腐
落花生をすりつぶして、こした汁を煮て、かたくり粉を混ぜて固めた豆腐です。みそだれをかけて食べます。



【岐阜県】いとこ煮
あずきとかぼちゃなどの野菜をたき合わせた料理です。全国的にありますが、岐阜では、あずき、かぼちゃにさといもを加えて作ります。



【香川県】しょうゆ豆
じっくり弱火で煮たそら豆をしょうゆ汁につけてこんだ素朴な家庭料理です。



【沖縄県】とり肉と緑豆のんぶす(煮もの)
沖縄ではあずきや緑豆がよく料理に使われます。煮もの料理を「んぶす」といいます。

豆は野菜としても食べられているよ

成長の途中で野菜として食べる豆には、ビタミンC、食物繊維がたくさんふくまれているよ。



次のページで豆の作り方をみてみよう



豆の栽培にチャレンジしよう！

あずきをタネから育ててみよう！

※以下は北海道産の夏あずき品種を使う場合のこよみです。西日本などで地元の秋あずき品種を使う場合は6～7月にタネをまいてください。地元で育った豆をタネとして使うと確実に育ちます。

4 - 5月

1. タネをまく



土の深さ2cmにタネを4粒ずつまき、水やりをたっぷりします。プランターは日当たりのいい場所に置きましょう。

4 - 5月

2. 芽が出る



水やりは、土が乾いているときにします。芽が出るまでは少しだけ、芽が出てからはたっぷりとしましょう。

4 - 5月ころ

3. 間引き



初生葉が大きくなったら、根を傷めないために、ハサミで苗の根元を切って2本立ちにしましょう。

5 - 6月ころ

4. 除草・倒伏防止



雑草が出てきたらとります。あずきが成長して大きくなってきたら、倒れないように支柱で支えましょう。

6 - 7月ころ

5. 花がさく



花がさき、さやができるころ、虫が葉や茎、さやを食べることもあります。害虫を見つけたら、退治しましょう。

8 - 9月

6. 収穫する



さやの色が緑色から徐々に茶色に変化して枯れたら、さやごと取りましょう。

豆は根っこもえらい

土の中も観察してみるといいわね

世界中で昔から豆が栽培されてきたのは、栄養価が高いことと、豆を栽培したあとの畑では、ほかの作物もよく育つという理由からなんだ。豆の根っこには「根粒菌」という細菌がくっついていて、空気中にたくさんある窒素を使って、豆が肥料として利用できる成分を作ってくれるよ。豆の根っこは、豆が育つための栄養を作り出すとともに、あとから植える作物の肥料を作るお手伝いもしてるんだ。

豆のことをひと通り学んだら、みんなで豆の栽培に取り組んでみよう！
上手に育てるにはどうすればいいのかな？ 豆はどのように育つのかな？

あずきの成長を観察してみよう！



根は土の中の水分や養分を求めて、どんどん成長するんだね。



写真のような害虫の幼虫や成虫がいないか、注意しよう。

タネまきしたあとや、芽が出てからもしばらくの間は、ハトなどに食べられないよう気をつけよう！



土に埋められた豆は、適当な温度と水分のもとで発芽をはじめる



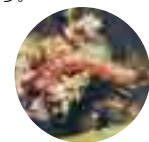
根が伸びはじめてから、芽が上に向かって伸びる



地上に芽を出すと、すぐにふた葉が開く



カメムシ(成虫)



アズキノメイガ(幼虫)



成長が進むとぐんぐん茎を伸ばし葉を広げる



つぼみをつけて花をさかせる



発芽から40～50日ほどで花がさくよ。花は下から上に向かってさいていくんだ。



花が落ちると、その後に小さなさやができる



さやは下の方から順に茶色になっていき、葉は黄色くなって落ちる

花がさいてから子実(豆)が熟すまでに、1カ月半はかかるんだ。熟すにしたがって変化するさやの色や子実(豆)の大きさ・硬さなどを観察してみよう。



花がさいても、さやができるのは半分ほどなんだ。

マメマメ料理を作ってみよう！

豆を用意しよう！



お店やスーパーマーケットに行くと、乾物のコーナーに袋に詰められた乾燥豆が売られているよ。その場で重さを量って売ってくれるお店もあるね。



すぐ料理に使ったり、食べたりできるように、下ゆでしたり、味付けしたりした豆の加工品もあるよ。

はやわざ
マメマメ
メニュー

缶詰の豆を使って…



あずき入りパンケーキ

卵と牛乳を混ぜたホットケーキミックスに下ゆでしたあずきを入れて焼く。



豆牛乳寒天

牛乳と砂糖を混ぜて作った寒天に下ゆでしたミックス豆をのせて固める。

豆を食べるには

乾燥豆は、通常は水にひたして十分に水を吸わせてから下ゆでするけれど、種類によっては、すぐゆでてよいものもあるんだよ。

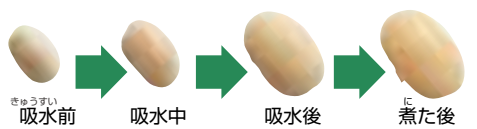
水につけてからゆでるもの

一晩水にひたして、豆全体に水を吸わせてから、50～60分ほど下ゆですます。



いんげん豆(手亡)の場合

乾燥した豆を水にひたすと2倍以上の大きさにふくらみます



すぐにゆでてよいもの



あずきやささげは小粒で皮がとても硬く、水を吸うのに時間がかかります。すぐにゆでるのがおすすめです。

お店に行って豆をさがしてみよう。

どんな形で売られているのかな？ 豆を買ったらマメマメ料理に挑戦だ！

かんたんマメマメレシピ



豆カレー



材料 (約6皿分)

豚肉 300g
たまねぎ 小1個
にんじん 小1本
白豆や金時豆の缶詰 (ひよこ豆もおすすめ) 合わせて200g
サラダ油 大さじ1
カレールー 120g

作り方

1 たまねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする
2 鍋にサラダ油を熱し、1を炒めてしんなりしてきたら、豚肉も加える
3 豚肉の色が変わったら水4カップを注ぎ、アクを除きながら20分ほど煮たて、豆を加えさらに5分ほど煮る。カレールーを混ぜ合わせ、5分ほど煮込む



豆マフィン



材料 (アルミカップ約10個分)

バター (無塩) 100g
砂糖 100g
卵 2個
小麦粉 (薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ1
甘なっとう 50g

作り方

1 室温でやわらかくしたバターに砂糖を3回に分けて加えよく混ぜる。ふんわり白っぽくなったら、卵を1個ずつ入れてさらに混ぜる
2 小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、1にふるい入れる
3 甘なっとうも加えてゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。アルミのカップなどに生地を8分目まで入れ、170℃のオーブンで20分ほど焼く

新しい発見はいっぱいあったかな？
豆は小粒だけど、みんなの元気パワーの源。
昔からの長～い友だちの
いろいろな豆を食べてかがやこう！

