

5月の給食献立より



- 麦ごはん・牛乳
- さばの煮付け
- スナップえんどうのごまドレッシングあえ
- 豆腐のみそ汁



スナップえんどうは、さやえんどうのようにシャキシャキとした「さや」の食感と、グリーンピースのように「豆」そのものも味わうことができる、両方のよさを合わせ持つ野菜です。スナップえんどうの歴史は比較的新しく、1970年代にアメリカから輸入されました。今では全国的に栽培が広がっています。

スナップえんどうは緑黄色野菜の仲間で、ビタミンやカリウム等の栄養を多く含みます。さやごと食べるので、食物せんいもとることができます。さやにも厚みがあるので、シャキシャキとした食感と甘みを感じることができます。ハウス栽培等で一年中作られますが、旬の春から初夏にかけてが、おいしく栄養価も高いものを食べられます。

名前のいわれ

「スナップえんどう」は、グリーンピースから改良された新しい品種で、アメリカから輸入された後、日本の種の会社が「スナックエンドウ」という商品名で売り出しました。両方の名称が混同されやすいため、1983年に農林水産省によって統一され、「スナップえんどう」が正式名称になりました。



スナップえんどうの花

スナップえんどうのごまドレッシングあえ(4人分)

キャベツ	200g
スナップえんどう	80g
にんじん	40g
ホールコーン水煮缶	40g
しょうゆ	大さじ1強
食酢	小さじ1
ごま油	小さじ1
上白糖	小さじ1
いりごま	10g

スナップえんどうのごまドレッシングあえ(作り方)

- ① スナップえんどうはすじを取り、大きい時は斜めに半分に切る。キャベツ・にんじんは短冊切りにする。
 - ② ①の野菜を色よくゆでる。
 - ③ 調味料とごまを合わせてドレッシングを作る。
 - ④ ②の野菜とホールコーンをあわせ、ドレッシングであえる。
- ※ドレッシングは食べる直前に作って、あえましょう。