

木々が緑色に輝く、この新緑の季節に旬を迎える緑色の豆「そら豆」のお料理をご紹介します。

♪ よかわのやさいでかんたんクッキング ♪  
～ そらまめのオーブン焼き ～

<材料> そらまめ、とろけるチーズ、塩  
アルミホイル

<作り方>

① そらまめの筋を取り、  
筋にそって、さやを  
半分に割ります。



② アルミホイルの上に  
そらまめをのせて、  
塩をふります。



③ とろけるチーズも  
パラパラとのせて、  
オーブントースター  
に入れます。



③ 8分焼きます。  
少し焦げ目ができたら、  
完成！！



☆ そらまめがホクホク、

さやまで食べられ、とっても美味しいですよ。♪

さやの中のふわふわの白い綿は、栄養の宝庫です。

☆ 「そらまめくん」の絵本（シリーズであります）もよんでね。

🌀 『そらまめくんとめだかのこ』…なかわ みわ 作・絵 福音館書店 発行 🌀

☆ 「そら豆」は、昔から、体力をつけたり、疲労回復をしたり、  
気力を高めるのに、良い野菜だと言われています。

ぜひ、この季節、味わってみてくださいね。！！