

# えんどう豆の茶巾しぼり

～すこ～し凝って、香りも色も春！真っ盛り！！～

【材料】 4人分と下準備

えんどう豆・・・・・・・・・・100g 皮をむいて茹でる。

さとう・・・・・・・・・・20g

塩・・・・・・・・・・0.8g

【作り方】

10個分で5カップの水に重曹を小さじ半分くらい入れて茹でる。

冷水にさっと通し、生温かい内にマッシャーでつぶす。

1/4ほど残しあとはうらごしする。

裏ごしした物にさとうと塩を加え、火にかけあんを作る。

のあんに、残しておいた豆を加え、個数に分ける。

ガーゼで茶巾にしぼり、供す。


さやからむくと豆は約半分になる。



1人分栄養価


エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩相当量
46kcal	1.7g	0	6mg	0.4mg	1.9g	0.2g

## 栄養・食生活分野 調査まとめ

 成分表示を知っている人の割合

男性：増加(46.2% 57.9%)

女性：減少(87.2% 81.4%)

 成分表示を参考にする人の割合

男性：増加(0.0% 5.0%)

女性：減少(20.6% 13.0%)

あやっ

