

# 時 豆



5月の食育メニューの「空豆」です!

旬の食べ物に触れて、食べてみる!今の時期しかできない経験をしてもらいました!

おうちでもぜひ経験してください!!

## 材料 (1人分)

- ・ とうもろこし 1本
- ・ 塩 少々

## 作り方

1. とうもろこしを土から出す。

よく洗う。

2. 鍋に、塩ととうもろこし、水を入れゆでる。

→ ゆでる主に注意してください。

竹串などで刺すと分かりやすいです!

3. 粗熱がとれたら完成!

