

4月27日の  
イチオシ!



まめまめピラフ

**【大豆はやわらかい?かたい?】**

大豆はかたい豆です。水にひたして1時間  
ほどゆでるとやわらかくなり食べられます。



**【大豆と日本】**

大豆は豆腐やしょうゆ、みそを作る材料にもなり、  
日本人にはとってもなじみのある食べ物です。

**大豆は日本食のイメージですが、洋風のピラフにしました。**

**ケチャップ味なので苦手な人も食べやすいです!とっても  
おいしいですよ!**