

あ お だ い ず

青大豆



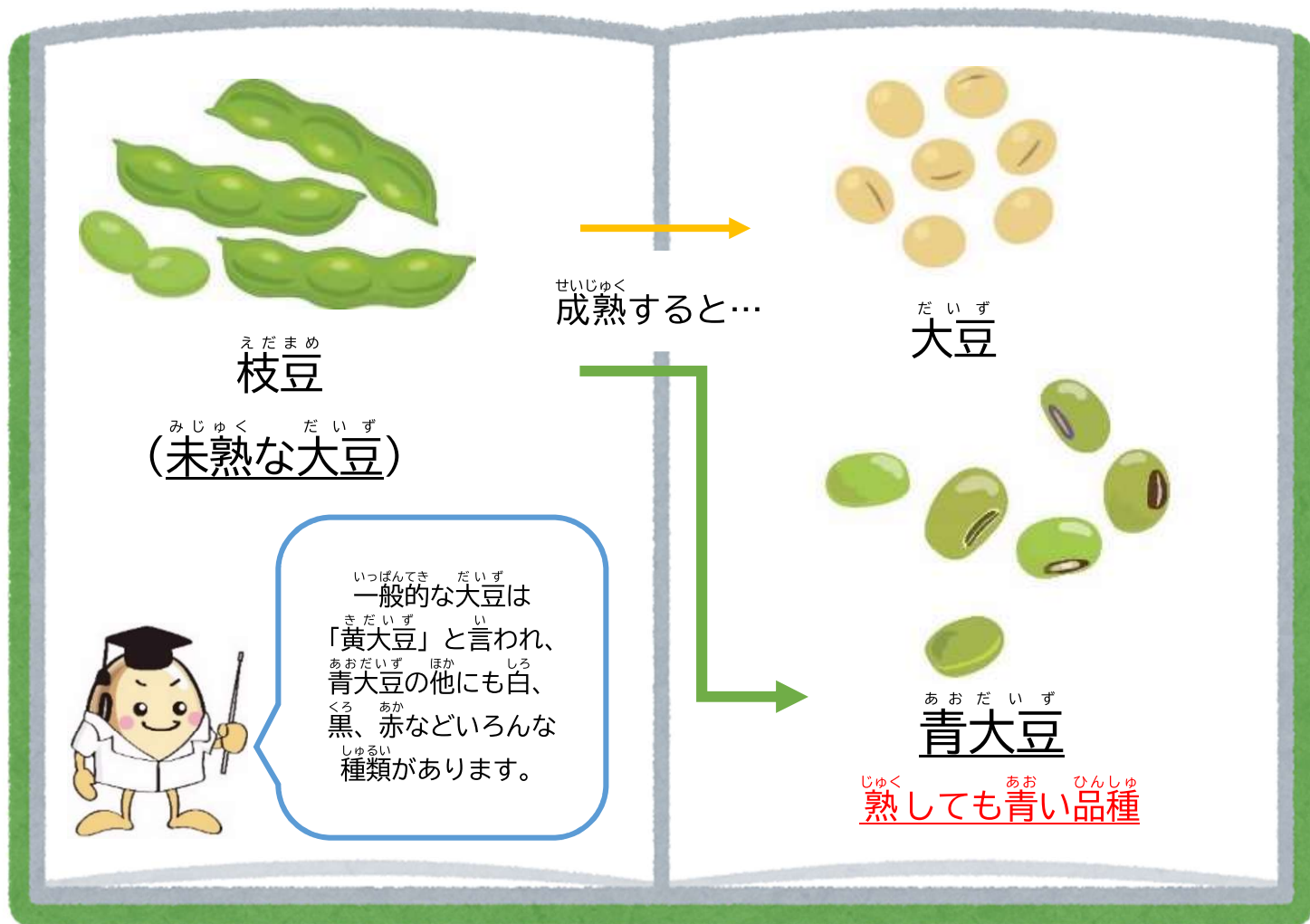
きゅうしょくゆうびん
松本市学校給食センター



あ お だ い ず え だ ま め ち が

青大豆と枝豆の違いは？

きゅうしょく 給食にも登場する青大豆。えだまめ 枝豆と似ていますが、じつ 実際は次のような違いがあります。



いっぱんてき 一般的な大豆は
きだいず 「黄大豆」といわれ、
あおだいず 青大豆の他にも白、
くろ 黒、あか 赤などいろんな
しゅるい 種類があります。

ち し き

まめ知識

あおだいず 青大豆はだいず 大豆よりもしぼうぶん 脂肪分が少なく、ヘルシーです。つぶが 粒が大きく、あじ 味は甘みがあります。
あおだいず 青大豆はつくるのが 難しいため、て 手に入りにくいです。がっこうきゅうしょく 学校給食で使っているあおだいず 青大豆は
しおじりしさん 塩尻市産の「アヤミドリ」というものです。ちいき 地域の食材をおいしくあじ 味わいましょう。

