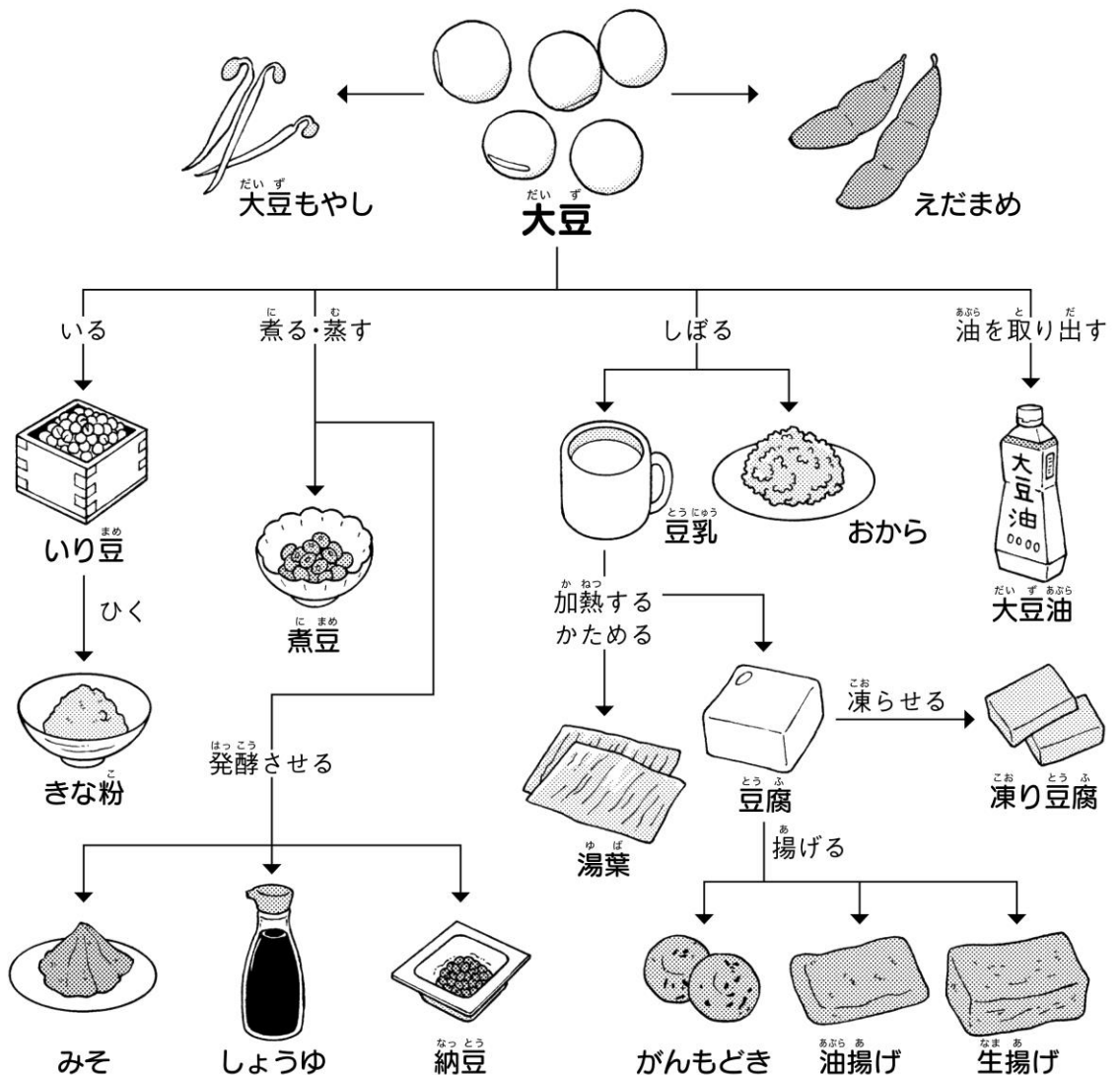
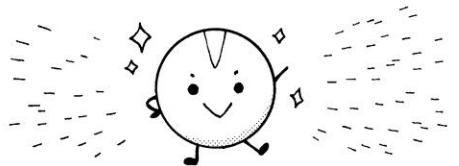




2月3日は節分です。節分を過ぎると暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。かぜをひかないように、栄養バランスのよい食事と、手洗い・うがいを心がけて、元気に過ごしましょう。

いろいろな食品に変身する大豆

節分の時には大豆をいった、いり豆がまかれます。
大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、わたしたちの食生活を支えています。





☆ものがたりの美味しいレシピ☆



今月は読書週間とコラボした本となかよし給食。今回はアッチの小さなおばけシリーズです。

☆トマトスパゲティ☆『おばけのアッチスパゲティノックダウン!』より

材料 パスタ2人分 ホールトマト缶1缶 にんにく2カケ ベーコン8枚
オリーブオイル大さじ5 白ワインまたは酒大さじ4 塩、こしょう適量

- ① にんにくをみじん切り、ベーコンを食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋ににんにく、オリーブオイル、ベーコンを入れ炒める。
 - ③ ベーコンがカリカリになったら、トマト缶入れトマトをつぶして塩コショウをする。
 - ④ お湯を沸かしパスタを茹でる。ソースは煮詰める。パスタとソースを絡めて仕上げる。
- ※ナスやキノコなど具を入れて、旨味たっぷりのソースにするのがおすすめです。

☆グラタン☆『あっちとボンのいないいないグラタン』より

材料 玉ねぎ半分 鶏モモ肉1枚 バター2個 小麦粉大さじ3 コンソメ1個
早ゆでマカロニ40g ピザ用チーズ50g 粉チーズ適量

- ① 玉ねぎスライス、鶏肉を食べやすく切る。鍋にバターを溶かして、玉ねぎと鶏肉を炒める。
 - ② 玉ねぎがしんなりしたら、火を止め小麦粉を振り入れ、軽く混ぜる。
 - ③ ②に牛乳、コンソメ、マカロニを入れよく馴染ませ火をつけ弱火でゆっくりかき混ぜる
 - ④ トロミが付くまで煮込んだら、グラタン皿に移しチーズをかけ好みの色まで焼く。
- ※鶏肉をエビに変えてもいいです。好みでチーズの上にパン粉もかけてください。

☆オムライス☆『アッチのオムレツぽぽぽぽ〜ん』より

材料 ケチャップライス→米2合 ウインナー1袋 玉ねぎ半分 A(ケチャップ大さじ6 マヨネーズ 大さじ1 ソース大さじ1 顆粒コンソメ小さじ1) バター1個
上にのせる玉子→卵2個 牛乳大さじ1 マヨネーズ大さじ1

- ① お米は研ぎ、30分浸水しっかり水切りをする。ウインナーライス、玉ねぎみじん切り。
- ② Aの調味料をソース類のだまがなくなるまで、しっかり混ぜる。
- ③ 窯にお米を入れ、②を加えてしっかり米と混ぜてから水を通常より少し多めに入れる。
- ④ 玉ねぎとウインナーは上にのせただけで、混ぜずに普通炊き(早炊き禁止)する。
- ⑤ 炊きあがったらバターを入れて、かき混ぜる。
- ⑥ フライパンにバターサラダ油(分量外)を入れて卵液を流しいれ、とろとろに仕上げてチキンライスの上にのせて仕上げる。

※ソースはよく混ぜ、具はのせるだけで炊く。芯が残ったら、もう一度早炊きで炊いてください