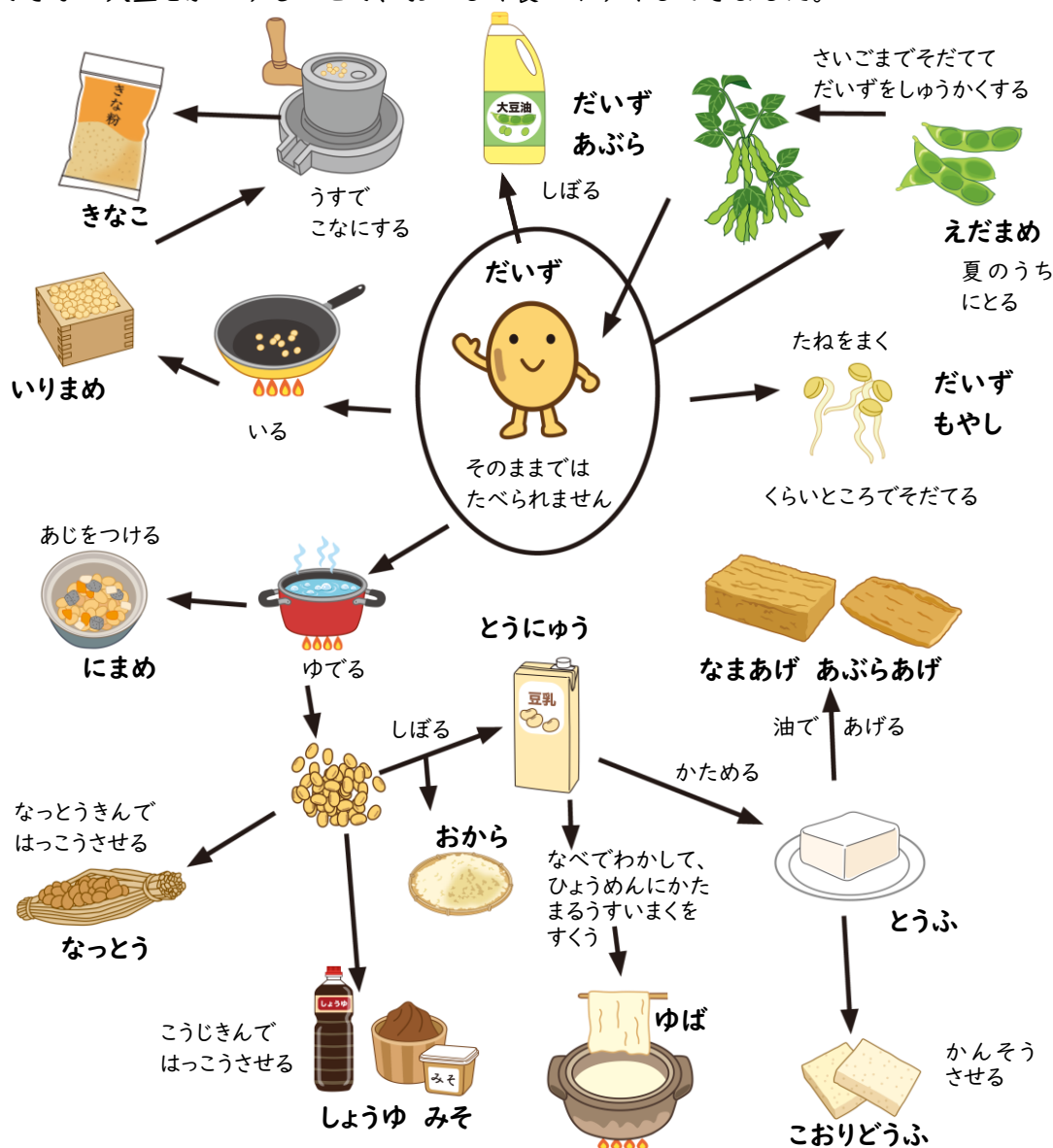


2月 給食だより

寒い日が続いています。温かい料理が恋しい季節です。給食室でも、なるべく温かいまま教室に届けられるように、工夫して調理を行っています。教室に届いたら早く「いただきます」ができるように、協力して準備しましょう。

すがたを変える大豆～大豆の変身

大豆は「畑の肉」といわれるほど、肉と同じようにたんぱく質、脂質を含む食べ物です。そのままでは食べることのできない大豆を加工することで、おいしく食べやすくしてきました。



ふくまめのこ 福豆が残ったら... 4人分

【材料】

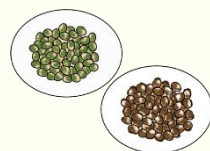
<大豆のソテー青のりあえ>	<ココア大豆>
炒り大豆 (福豆)	炒り大豆 (福豆)
..... 30g 30g
バター	水..... 小さじ1
(または油)..... 小さじ1	砂糖..... 小さじ1/2
三温糖..... 小さじ1強	純ココア..... 2g
しょうゆ..... 小さじ1/3	
あおのり..... 小さじ1/2	
ごま..... 小さじ1/4	

豆まきをして残ってしまった福豆で、かんたんおやつ!

【作り方】

(大豆のソテー青のりあえ)

- ① 鍋にバターと三温糖を溶かす。
- ② 炒り大豆を入れる。
- ③ しょうゆを入れる。
- ④ 青のり、ごまであえる。



(大豆)

- ① 鍋に水と砂糖を入れて煮立てる。
- ② ココアを入れて煮溶かす。
- ③ 炒り大豆を入れて、かき混ぜる。
- ④ 全体がどろっとしてきたら、火を止めて豆がパラパラになるまで手早く混ぜて、冷めます。