

# メニュー紹介レシピ

1月17、31日の給食で子ども達の人気メニューです。ご家庭でも作ってみて下さい。

## ◎ぶりの照り焼き

食品名	1人分(g)	調理方法
ぶり	40	①生姜はすりおろし、その汁をぶりにかける。 ②醤油、みりん、酒を合わせ①のぶりにかける。 ③ぶりに味がしみ込んだら天板に並べ180℃のオーブンで焦げ色がつくまで焼く。
生姜	0.5	
醤油	3	
みりん	3	
酒	1.5	

## ◎納豆和え

食品名	1人分(g)	調理方法
納豆	10	①ほうれん草は茹でて、細かく食べやすい大きさに切り、汁気を絞る。 ②人参はせん切りにし、茹でる。 ③胡瓜はせん切りにして、熱湯で茹で、冷水をかけ絞る。 ④ボールに納豆を入れ、①、②、③の野菜を入れ、醤油、みりんで和える。 ⑤仕上げにかつお節をかける。
ほうれん草	20	
人参	5	
胡瓜	5	
醤油	2	
みりん	1	
かつお節	1	

## ◎さつま芋の天ぷら

食品名	1人分(g)	調理方法
さつま芋	30	①さつま芋はよく洗い、皮を所々むき、1cmの輪切りにし、水にさらす。 ②ポウルに天ぷら粉を入れ、水を加え衣を作る。 ③鍋に揚げ油を温め、②に①をつけ、火が通るまで、カラッと揚げる。 ④揚げたての天ぷらに塩をまぶす。
天ぷら粉	5	
油	4	
塩	0.2	

## ◎豆腐のみそ汁

食品名	1人分(g)	調理方法
木綿豆腐	20	①豆腐はさいの目切りに、大根はいちょう切りにする。 ②油揚げは熱湯をかけ、油抜きをして細かく刻む。 ③煮干は頭、腹わたを取り除く。 ④鍋に③と水を入れ火にかけ、沸騰したら火を止め、煮干を出す。 ⑤④に①、②を入れ、大根が柔らかくなったなら、みそを加え煮る。
大根	20	
油揚げ	5	
煮干	2	
みそ	8	

## ◎みかん1/2切り

## ◎りんごのパウンドケーキ

食品名	1人分(g)	調理方法
りんご	16	①りんごは皮をよく洗い、1/8切りの薄いいちょう切りにする。 ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるっておく。 ③バターをクリーム状に練り、三温糖を加え更によく混ぜる。溶き卵液を少しずつ加え混ぜる。 ④②に③を加え、混ぜ、①のりんごを加えさっと混ぜる。 ⑤180℃のオーブンで25分程度焼く。
小麦粉	10	
ベーキングパウダー	0.3	
三温糖	7	
卵	8	
バター	7	

## ◎栄養メモ

### 1年でいちばん寒い季節です。

節分を過ぎ暦のうえでは春を迎えますが、1年でいちばん寒い季節になります。風邪などの感染症予防のためにも手洗い・うがい、室内の換気と加湿を欠かさず、バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけましょう。



## 節分

冬の節が終わりと、春の節に移る季節の変わり目。季節の変わり目に生じる邪気(鬼)を追い払う意味で「豆まき」を行います。一般的には「福は内、鬼は外」と声を出しながら豆をまき、年の年齢の数だけの豆を食べることで厄払いをします。また、この日に「恵方巻」を吉方(2024年は東北東)を向いて食べると縁起がよいとされています。