



—おうちのひとといっしょにみてね—

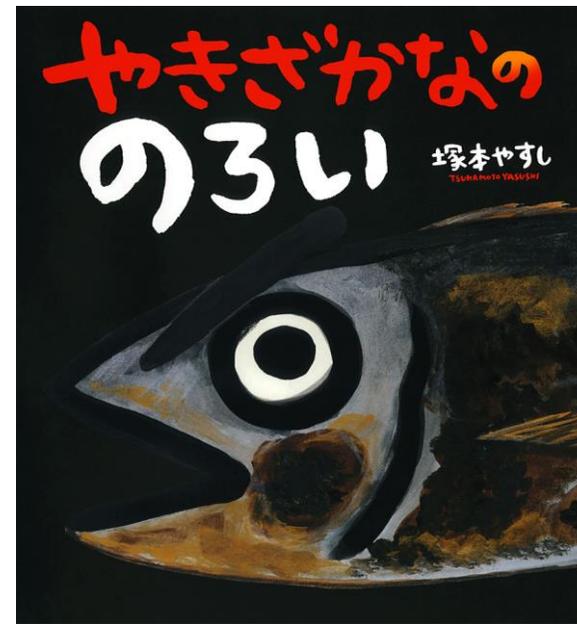
2月の絵本給食についてお知らせします。その時の給食レシピも紹介しますので、お家で作ってみてくださいね。



書名
おにのパンツの
そのあとは・・・

作者名
作・絵 / 志村まゆみ

出版社名
株式会社新日本出版社



書名
やきざかなの のろい

作者名
作 / 塚本やすし

出版社名
株式会社ポプラ社

節分の献立「福豆」《2/3の献立より》

【つくりやすい分量(乾燥大豆100g)】

節分の福豆は簡単に作ることができることをご存じですか？

出来立ての香りはたまらないですよ。

給食では時間の都合上、市販の豆を食べましたが、手作りの福豆の作り方を紹介します。

【下準備】

乾燥大豆を水洗いしてからボールに入れ、4倍量の熱湯を注ぎ、2時間置きます。

その後、ざるに上げ水を切り、2時間乾燥させます。

【煎る】

下準備した豆を煎ります。

フライパンやホットプレートに豆を入れ、中火で大豆を

ゆすりながら加熱します。(箸で転がしてもよい)

*豆から「パチッパチ！」と音がするまでしっかりと

こげないように煎ってください。(20分ぐらい)

煎った豆をざるに移し、冷めて固くなったら

出来上がりです。

さらに煎った豆をつぶして粉にすると「きな粉」です。



美味しいよ!「さんまのごまみそだれ」《2/19の献立より》

(2人分)

さんまの開き 40g	2切れ	みそ	小さじ1
酒	少々	さとう	小さじ1
かたくりこ	大さじ1	みりん	小さじ1
こむぎこ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
揚げる油	適量	水	小さじ1
		白ごま	小さじ1

【作り方】

- ① みそ、さとう、みりん、しょうゆ、水を合わせてひと煮立ちさせ、みそだれを作る。
- ② さんまに酒をふり、かたくりここむぎこをまぶす。
- ③ 170度ぐらいの油で②を揚げる。
- ④ 白ごまは煎って軽くすり、みそだれに混ぜる。
- ⑤ 揚げたさんまにごまみそだれをかける。

*ごまみそだれで、魚等の臭みが消えて食べやすいです。

