

2月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年2月幼児食



	1 金	2 土
昼食	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ お茶	レタスチャーハン 高野豆腐唐揚げ ツナサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	お茶 節分おやつ、みかん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	514	664
蛋白質(g)	11.4	19.7
脂質(g)	11.6	25.2
食塩相当量(g)	1.6	2.0



	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 白菜サラダ 清汁(ふ・青菜) いよかん お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ ミネストローネ風 バナナ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐・わかめ) メロン お茶	けんちんうどん パインのサラダ 金時豆煮 りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え トマト みそ汁(大根・えのき) いちご お茶	パン2種 ポトフ ミモザサラダ フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 あんまん	お茶 五平餅	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ワッフル	豆乳 ヨーグルト、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	633	632	633	472	663	563
蛋白質(g)	24.5	23.9	26.8	17.0	23.6	19.8
脂質(g)	20.4	21.9	18.0	12.3	23.6	22.9
食塩相当量(g)	1.6	3.2	2.1	1.7	1.9	1.8

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食		レーズンパン ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 カレイの野菜蒸し 三色きんぴら みそ汁(青菜・しめじ) キウイ お茶	焼きそば 大学かぼちゃ れんこんのサラダ チーズ オレンジ お茶	手巻き寿司 大根といかの煮物 のっぺい汁 ぼんかん お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 マカロニきな粉	牛乳 じゃこラスク	牛乳 ハートパイ	牛乳 南瓜もち	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		608	645	701	604	464
蛋白質(g)		26.6	23.5	22.8	24.1	15.1
脂質(g)		22.9	24.0	31.8	14.3	12.0
食塩相当量(g)		1.5	2.1	2.1	2.0	2.6

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 酢の物 すまし汁(白菜・青菜) りんご お茶	ホットドッグ ポテトサラダ ブロッコリー 豆乳のチャウダー いちご 牛乳	ご飯 鮭のフライ 南瓜の煮物 海苔サラダ みそ汁(豆腐・玉葱) パイン お茶	スパゲティミートソース スティック野菜 ベイクドポテト ベーコンスープ ぼんかん 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう にんじんゴマ和え みそ汁(なす・揚げ) キウイ お茶	おにぎり(ゆかり・おかか) 松風焼き 南瓜のグリル けんちん汁 フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	豆乳 プリン、かみかみするめ	お茶 ごはんピザ	牛乳 カステラ	お茶 すいとん	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	591	647	682	590	701	668
蛋白質(g)	18.7	24.8	23.4	24.4	24.2	27.5
脂質(g)	18.7	23.7	21.2	17.0	23.2	17.0
食塩相当量(g)	1.8	2.3	1.8	2.5	1.6	1.3

	25 月	26 火	27 水	28 木
昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ キウイ お茶	黒糖ロール たらこのパン粉焼き 花やさいのサラダ カレースープ りんご 飲むヨーグルト	こぎつねご飯 大学芋 菜の花のお浸し みそ汁(ごぼう・舞茸) いちご お茶	味噌ラーメン 大根とがんもの煮物 白菜とツナマヨおかか和え パイン お茶
おやつ	牛乳 豆腐のココアケーキ	お茶 さくらおこわおにぎり	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	牛乳 もちもちパン
エネルギー(kcal)	653	517	661	556
蛋白質(g)	21.1	20.8	20.8	24.5
脂質(g)	22.5	13.2	16.6	18.3
食塩相当量(g)	1.8	1.7	1.8	2.3



今年は2月1日に節分の行事として「豆まき」を予定しています。「鬼は外」「福は内」と大きな声で邪気を追い払えるといいですね。また、給食では子どもたちが元気で健やかに成長するようお願いを込めて、毎年恒例の「赤鬼ライス」を作ります。「茜ご飯」や「ひじきと切干大根の煮物」などをベースに、さつま芋やきゅうりなどを使用して鬼の顔を作ります。当日のサンプルケースをぜひ見てくださいね。

さて今月は、メニューにもある「五目煮豆」をご紹介します。

ご家庭で節分で余った「炒り豆」も1晩水に浸しておけば軟らかくなり煮物に使えますよ♪

材料(作りやすい分量)・・・大豆水煮(1パック)、にんじん1/2、ごぼう15cm、しいたけ4枚、さつま揚げ3枚、いんげん4本

だし汁1カップ、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4

①いんげん以外の食材を全て鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。ごぼうとにんじんが軟らかくなり煮汁が半量位になるまで煮る。

②仕上げに、下茹でしたいんげんを加えてさつと煮合わせたら出来上がり。



2月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年2月乳児食



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ お茶	レタスチャーハン 高野豆腐唐揚げ ツナサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	お茶 節分おやつ、みかん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	420	534
蛋白質(g)	9.4	15.4
脂質(g)	9.9	24.6
食塩相当量(g)	1.3	1.7



	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 白菜サラダ 清汁(ふ・青菜) いよかん お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ ミネストローネ風 バナナ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐・わかめ) メロン お茶	けんちんうどん バインのサラダ 金時豆煮 りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え トマト みそ汁(大根・えのき) いちご お茶	パン2種 ボトフ ミモザサラダ フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 ☆あんまん/あん蒸しパン	お茶 五平餅	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ☆ワッフル/さつま芋ケーキ	豆乳 ヨーグルト、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	521	543	489	442	523	533
蛋白質(g)	20.0	19.9	20.9	14.7	18.9	20.1
脂質(g)	17.2	18.1	14.7	12.8	18.8	24.1
食塩相当量(g)	1.4	2.6	1.7	1.5	1.6	2.0

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ		お茶 ソースせんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食		レーズンパン ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 カレーの野菜蒸し 三色きんぴら みそ汁(青菜・しめじ) キウイ お茶	焼きそば 大学かぼちゃ れんごんのサラダ チーズ オレンジ お茶	ちらし寿司 大根といかの煮物 のつべい汁 ぼんかん お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 マカロニきな粉	牛乳 じゃこラスク	牛乳 ハートパイ	牛乳 南瓜もち	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		532	540	579	493	402
蛋白質(g)		22.0	19.2	18.3	19.7	12.2
脂質(g)		19.8	21.4	25.8	13.1	14.1
食塩相当量(g)		1.3	1.9	2.0	1.6	2.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 あまからせんべい	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 酢の物 すまし汁(白菜・青菜) りんご お茶	ホットドッグ ポテトサラダ ブロッコリー 豆乳のチャウダー いちご 牛乳	ご飯 鮭のフライ 南瓜の煮物 海苔サラダ みそ汁(豆腐・玉葱) パイ お茶	スパゲティミートソース スティック野菜 バイクポテト ベーコンスープ ぼんかん 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう にんじんゴマ和え みそ汁(なす・揚げ) キウイ お茶	おにぎり(ゆかり・おかか) 松風焼き 南瓜のグリル けんちん汁 フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	豆乳 プリン、かみかみするめ	お茶 ごはんピザ	牛乳 ☆カステラ/いちご蒸しパン	お茶 すいとん	牛乳 ☆メロンパン/ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	482	506	522	498	615	601
蛋白質(g)	15.3	19.7	18.4	20.0	20.5	25.9
脂質(g)	15.7	19.9	16.3	14.3	21.7	19.4
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.5	2.1	1.5	1.6

	25 月	26 火	27 水	28 木
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ キウイ お茶	黒糖ロール たらのパン粉焼き 花やさいのサラダ カレースープ りんご 飲むヨーグルト	こぎつねご飯 大学芋 菜の花のお浸し みそ汁(ごぼう・舞茸) いちご お茶	味噌ラーメン 大根とがんもの煮物 白菜とツナマヨおかか和え パイ お茶
おやつ	牛乳 豆腐のココアケーキ	お茶 さくらおこわおにぎり	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	牛乳 もちもちパン
エネルギー(kcal)	507	444	569	474
蛋白質(g)	16.3	17.0	17.5	20.3
脂質(g)	17.6	11.6	15.9	15.3
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.6	1.9

15時おやつについて

☆印のついておやつ…とんぼ
/以降のおやつ…ほたる、めだか
成長に合わせておやつを変更しています。



今年2月1日に節分の行事として「豆まき」を予定しています。「鬼は外」「福は内」と大きな声で邪気を追い払えるといいですね。また、給食では子どもたちが元気で健やかに成長するよう願いを込めて、毎年恒例の「赤鬼ライス」を作ります。「茜ご飯」や「ひじきと切干大根の煮物」などをベースに、さつま芋やきゅうりなどを使用して鬼の顔を作ります。当日のサンプルケースをぜひ見てください。

さて今月は、メニューにもある「五目煮豆」をご紹介します。

ご家庭で節分で余った「炒り豆」も1晩水に浸しておけば軟らかくなり煮物に使えますよ♪

材料(作りやすい分量)・・・大豆水煮(1パック)、にんじん1/2、ごぼう15cm、しいたけ4枚、さつま揚げ3枚、いんげん4本

だし汁1カップ、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4

①いんげん以外の食材を全て鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。ごぼうとにんじんが軟らかくなり煮汁が半量位になるまで煮る。

②仕上げに、下茹でしたいんげんを加えてさっと煮合わせたら出来上がり。



2月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年2月離乳食



	1 金	2 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	赤鬼粥 ひじきと切干大根の煮物 さつまいもの甘煮 スティック胡瓜 けんちん汁 りんご お茶	五目中華粥 豆腐の煮物 ツナサラダ(離乳) わかめスープ バナナヨーグルト お茶
おやつ	お茶 節分おやつ、バナナ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	267	332
蛋白質(g)	5.4	12.2
脂質(g)	1.8	9.4
食塩相当量(g)	0.8	1.2

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの照り焼き 大豆煮 白菜サラダ(離乳) 清汁(ふ・青菜) りんご お茶	食パン 鶏肉だんご煮 野菜サラダ(離乳) ミネストローネ風 バナナ 牛乳	お粥 鮭の煮付け 筑前煮(離乳) みそ汁(豆腐・わかめ) もも缶 お茶	けんちんうどん(離乳) キャベツ煮 金時豆煮 りんご お茶	お粥 お好み焼き風卵焼き 納豆和え トマト みそ汁(大根・えのき) いちご お茶	食パン ポトフ ブロッコリーツナ煮 フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 あん蒸しパン	お茶 五平餅風	牛乳 ジャムサンド	牛乳 さつま芋ケーキ	お茶 ヨーグルト(離乳)、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	345	349	341	390	306	294
蛋白質(g)	12.1	13.6	15.3	13.6	13.9	14.0
脂質(g)	10.2	6.6	9.8	7.2	10.6	7.9
食塩相当量(g)	1.3	2.2	1.6	1.6	1.2	1.6

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝 おやつ		お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	お茶 お菓子
昼食		食パン ハンバーグ(離乳) 野菜サラダ(離乳) コーンスープ バナナ 牛乳	お粥 カレイの野菜蒸し 根菜煮 みそ汁(青菜・しめじ) りんご お茶	煮うどん かぼちゃ茶巾 れんこんの煮物 チーズ バナナ お茶	五目粥 大根の煮物 のっぺい汁 りんご お茶	スパゲティマトソース スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶
おやつ		お茶 マカロニきな粉	牛乳 青のりパン	牛乳 麩のラスク	牛乳 南瓜もち	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		385	349	404	357	374
蛋白質(g)		17.1	12.4	16.9	13.4	13.4
脂質(g)		13.7	12.0	13.3	10.8	7.2
食塩相当量(g)		1.1	1.5	1.2	1.0	1.8

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの味噌煮 ひじきの炒り煮 きゅうりのわかめ煮 すまし汁(白菜・青菜) りんご お茶	食パン キャベツのそぼろ煮 ブロッコリー マッシュポテト 豆乳のチャウダー いちご 牛乳	お粥 鮭の煮付け 南瓜の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁(豆腐・玉葱) もも缶 お茶	スパゲティミートソース(離乳) スティック野菜 チーズポテト キャベツスープ りんご 牛乳	お粥 豚肉の生姜炒め ごぼう煮 人参甘煮 みそ汁(なす・揚げ) バナナ お茶	ゆかり粥 松風焼き 南瓜茶巾 けんちん汁 フルーツヨーグルト(バナナ) お茶
おやつ	お茶 プリン、ぼうろ	お茶 野菜粥	牛乳 いちご蒸しパン	お茶 すいとん	牛乳 ジャムサンド	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	256	332	354	375	413	315
蛋白質(g)	6.9	15.9	12.9	14.9	14.2	14.4
脂質(g)	7.9	10.9	8.0	8.6	12.0	7.2
食塩相当量(g)	1.0	1.4	1.6	1.7	1.6	0.9

	25 月	26 火	27 水	28 木
朝 おやつ	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 クラッカー	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 ケチャップ煮 ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶	食パン たらの洋風煮 花やさい煮 野菜スープ りんご 牛乳	ごぎつね粥 さつま芋チーズ 菜の花のお浸し(離乳) みそ汁(ごぼう・舞茸) いちご お茶	五目にゆめん 大根煮 白菜とツナの和えもの(離乳) バナナ お茶
おやつ	牛乳 豆腐のケーキ	お茶 さくらごはん粥	お茶 ヨーグルト(離乳)、ウエハース	牛乳 チーズ蒸しパン
エネルギー(kcal)	344	272	364	371
蛋白質(g)	12.0	11.3	14.3	15.2
脂質(g)	10.3	5.7	10.8	6.6
食塩相当量(g)	0.9	1.3	1.6	1.5



今年は2月1日に節分の行事として「豆まき」を予定しています。「鬼は外」「福は内」と大きな声で邪気を追い払えるといいですね。また、給食では子どもたちが元気で健やかに成長するようお願いを込めて、毎年恒例の「赤鬼ライス」を作ります。「茜ご飯」や「ひじきと切干大根の煮物」などをベースに、さつま芋やきゅうりなどを使用して鬼の顔を作ります。当日のサンプルケースをぜひ見てください。

さて今月は、メニューにもある「五目煮豆」をご紹介します。

ご家庭で節分で余った「炒り豆」も1晩水に浸しておけば軟らかくなり煮物に使えますよ♪

材料(作りやすい分量)・・・大豆水煮(1パック)、にんじん1/2、ごぼう15cm、しいたけ4枚、さつま揚げ3枚、いんげん4本
だし汁1カップ、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4

- ①いんげん以外の食材を全て鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。ごぼうとにんじんが軟らかくなり煮汁が半量位になるまで煮る。
- ②仕上げに、下茹でしたいんげんを加えてさつと煮合わせたら出来上がり。



2月献立表(昼)

聖隷こども園めぐみ 2019年2月学童



	1 金	2 土
昼食	赤鬼ライス ひじきと切干大根の煮物 さつま芋の甘煮 たたき胡瓜 けんちん汁 バナナ お茶	レタスチャーハン 高野豆腐唐揚げ ツナサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト お茶
おやつ	お茶 節分おやつ、みかん	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	737	875
蛋白質(g)	15.7	25.6
脂質(g)	17.1	29.9
食塩相当量(g)	2.2	2.3



	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 いわしの蒲焼き 五目煮豆 白菜サラダ 清汁(ふ・青菜) いよかん お茶	ロールパン 鶏肉のマーメレード焼き ドレッシングサラダ ミネストローネ風 バナナ 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁(豆腐・わかめ) メロン お茶	けんちんうどん パインのサラダ 金時豆煮 りんご お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 納豆和え トマト みそ汁(大根・えのき) いちご お茶	パン2種 ポトフ ミモザサラダ フルーツポンチ 牛乳
おやつ	牛乳 あんまん	お茶 五平餅	牛乳 フルーツサンド	牛乳 ワッフル	豆乳 ヨーグルト、ビスケット	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	965	893	852	696	942	761
蛋白質(g)	36.1	34.3	36.8	25.5	33.6	29.0
脂質(g)	30.8	31.1	24.1	18.4	34.7	31.5
食塩相当量(g)	2.3	4.3	2.5	2.5	2.5	2.7

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	建国記念日 レズンパン ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 カレーの野菜蒸し 三色きんぴら みそ汁(青菜・しめじ) キウイ お茶	ご飯 焼きそば 大学かぼちゃ れんこんのサラダ チーズ オレンジ お茶	手巻き寿司 大根といかの煮物 のっぺい汁 ぼんかん お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 じゃが芋スープ りんご お茶	
おやつ	お茶 マカロニきな粉	牛乳 じゃこラスク	牛乳 ハートパイ	牛乳 南瓜もち	牛乳 お菓子	
エネルギー(kcal)		859	942	1,044	868	665
蛋白質(g)		38.4	33.8	34.3	32.6	22.1
脂質(g)		33.2	35.3	47.7	20.7	17.9
食塩相当量(g)		2.1	2.9	3.7	2.8	3.7

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 ひじきの炒り煮 酢の物 すまし汁(白菜・青菜) りんご お茶	ホットドッグ ポテトサラダ ブロッコリー 豆乳のチャウダー いちご 牛乳	ご飯 鮭のフライ 南瓜の煮物 海苔サラダ みそ汁(豆腐・玉葱) パイン お茶	スパゲティミートソース スティック野菜 ベイクドポテト ペーコンスープ ぼんかん 牛乳	ご飯 豚肉の生姜炒め たたきごぼう にんじんゴマ和え みそ汁(なす・揚げ) キウイ お茶	おにぎり(ゆかり・おかか) 松風焼き 南瓜のグリル けんちん汁 フルーツヨーグルト(カクテル) お茶
おやつ	豆乳 プリン、かみかみするめ	お茶 ごはんピザ	牛乳 カステラ	お茶 すいとん	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	848	904	937	802	860	882
蛋白質(g)	27.6	34.5	32.3	34.0	28.8	37.9
脂質(g)	27.4	34.0	29.9	24.0	25.2	21.4
食塩相当量(g)	2.6	3.1	2.4	3.5	1.8	1.8

	25 月	26 火	27 水	28 木
昼食	ハヤシライス ごぼうサラダ チーズ キウイ お茶	黒糖ロール たらこのパン粉焼き 花やさいのサラダ カレースープ りんご 飲むヨーグルト	こぎつねご飯 大学芋 菜の花のお浸し みそ汁(ごぼう・舞茸) いちご お茶	味噌ラーメン 大根とがんもの煮物 白菜とツナマヨおかか和え パイン お茶
おやつ	牛乳 豆腐のココアケーキ	お茶 さくらおこわおにぎり	豆乳 ヨーグルト、ウエハース	牛乳 もちもちパン
エネルギー(kcal)	958	655	956	824
蛋白質(g)	30.7	27.1	29.4	36.6
脂質(g)	33.0	16.3	23.5	27.5
食塩相当量(g)	2.7	2.0	2.3	3.4



今年は2月1日に節分の行事として「豆まき」を予定しています。「鬼は外」「福は内」と大きな声で邪気を追い払えるといいですね。また、給食では子どもたちが元気で健やかに成長するようお願いを込めて、毎年恒例の「赤鬼ライス」を作ります。「茜ご飯」や「ひじきと切干大根の煮物」などをベースに、さつま芋やきゅうりなどを使用して鬼の顔を作ります。当日のサンプルケースをぜひ見てくださいね。

さて今月は、メニューにもある「五目煮豆」をご紹介します。

ご家庭で節分で余った「炒り豆」も1晩水に浸しておけば軟らかくなり煮物に使えますよ♪

材料(作りやすい分量)・・・大豆水煮(1パック)、にんじん1/2、ごぼう15cm、しいたけ4枚、さつま揚げ3枚、いんげん4本

だし汁1カップ、砂糖大さじ1、みりん大さじ2、酒大さじ2、しょうゆ大さじ4

①いんげん以外の食材を全て鍋に入れ、だし汁と調味料を入れて煮る。ごぼうとにんじんが軟らかくなり煮汁が半量位になるまで煮る。

②仕上げに、下茹でしたいんげんを加えてさつと煮合わせたら出来上がり。

