



2月 給食だよ!



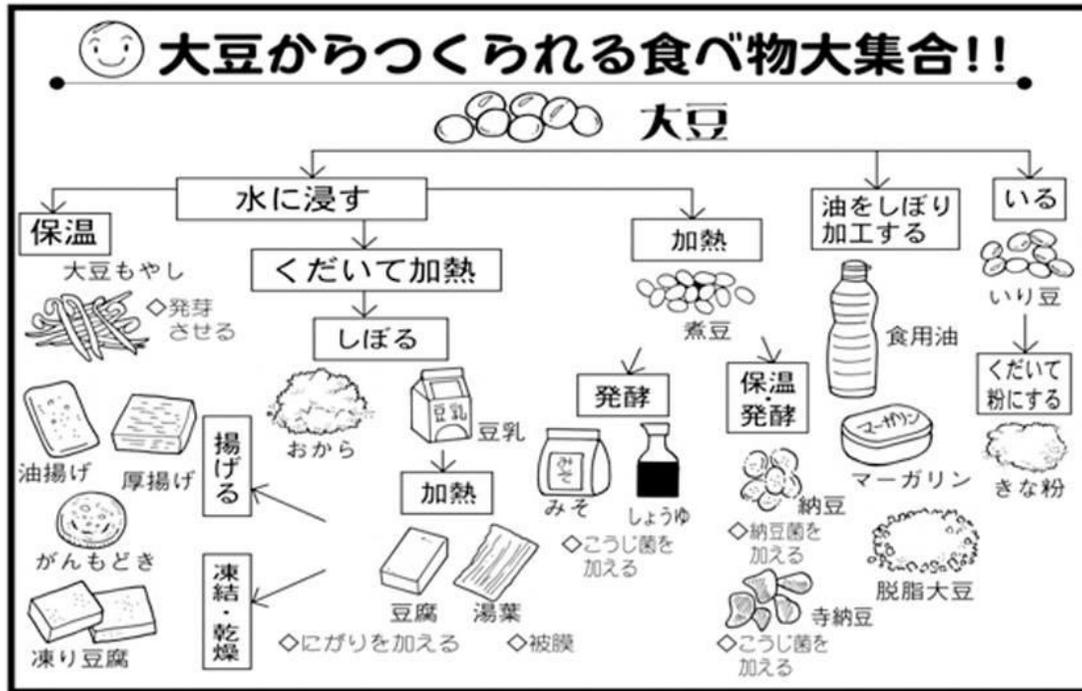
暦の上では「春」ですが、一年の中でも一番寒いのが2月。

引き続きコロナウイルス、インフルエンザなどの感染症に注意をしなければいけない季節です。そして、この時期はノロウイルスも流行しやすい時期でもあります。基本的な予防は「手洗い・うがい」をすることです。バランスのよい食事と十分な休養や睡眠を取る等、風邪やウイルスに負けないように過ごしましょう!

豆まきで使う大豆を知ろう!

豆まきの豆は大豆です。大豆は良質なたんぱく質が豊富で、いろいろと調理加工され食べられています。

大豆から作られるものはどれも栄養満点! その上、とても消化吸収が良くなっています。



☆大豆たんぱく質☆

たんぱく質は、体内でアミノ酸に分解され、体を作る材料に再合成されますが、合成できないアミノ酸が8種類あります。このアミノ酸を「必須アミノ酸」といい、大豆にはこの必須アミノ酸が動物性のたんぱく質に負けないほど多く含まれています。また、大豆製品は脳の活性にとってもよいのです。



🍴 たっぷり蓮根のハンバーグ 🍴

〈材料〉4人前

- ・蓮根 300g
- ・卵 1個
- ・挽肉 300g
- ・塩 小 1/4
- ・パン粉 1/2カップ
- ・ブラックペッパー 少々
- ・牛乳 1/4カップ
- ・サラダ油 適量



①蓮根は小さく切り酢水に5分程つけておく。

②①をしっかり水切りして耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジ600Wで3分加熱して冷ましておく。

③パン粉と牛乳を合わせたものと、卵・挽肉・塩・ブラックペッパーをよく混ぜ合わせる。

④③に②を混ぜ合わせて4等分にして成型する。。

⑤フライパンに油をひいて④を並べたら、中火で蓋をして5分焼く。

⑥ひっくり返して蓋をして5分焼き、竹串を刺して透明な肉汁が出てきたら完成。

🍴 白菜と春雨のスープ 🍴

〈材料〉1人前

- ・白菜 2枚
- ・水 600ml
- ・水菜 一株
- ★鶏ガラ 大 1/2
- ・春雨 130g(水で戻した量)
- ★醤油 大 1/2
- ★塩 小 1/2弱



①春雨をお湯で戻す。

②鍋にお湯を沸騰させ、白菜を繊維を断ち切り7mm程に切って芯を先に入れる。時間差で葉を入れる。

③①を入れる。

④調味料★を入れ、味を調える。

最後にcm幅で切った水菜を入れ、さっとひと煮立ちで完成。

🍴 たっぷり野菜あんかけの揚げ出し豆腐 🍴

〈材料〉4人前

- ・絹ごし豆腐 1.5~2丁
- ★だし汁 400ml
- ・小麦粉 1/2~2/3カップ
- ★酒 大3
- ・人参 1/4本
- ★みりん 大2
- ・椎茸 2枚
- ★塩 小1
- ・えのき 1/2パック
- ★醤油 大1
- ・白ネギ 1/2本
- ・片栗粉 大1
- ・水菜 1/4パック
- ・水 大2
- ・おろし生姜 1片分
- ・揚げ油 適量



①絹ごし豆腐は1丁を12等分に切る。

人参は細切り、椎茸は薄切り、えのきは半分の長さに切る。

白ネギは4cm長さに切り、縦に切り込みを入れる。細切りにして水に放ち、軽くもみ洗いして水気を絞る。

水菜は根元を切り落とし、3~4cmの長さに切って水に放つ。パリッとしたら水気を切ってネギと混ぜ合わせる。

②絹ごし豆腐に小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油に入れる。

表面に薄く揚げ色がつくまで揚げ、油を切って器に盛る。

③調味料★を鍋に入れて強火にかけ、煮立ったら人参・椎茸・えのきを加え、しんなりしたら混ぜながら水溶き片栗粉を加える。

④ひと煮立ちしたら火を止め、②に③をかけ、おろし生姜・水菜・ネギを天盛りにする。