



## 厄除けとして、いわしや福豆を取り入れた節分メニューです！

	主食 : ごはん 主菜 : いわしの中華ソース 副菜 : 五目スープ デザート : 福豆 飲み物 : 牛乳
	

メニュー	材料(1人分)	作り方
ごはん	米 1/2カップ弱	① 米を炊く。
いわしの中華ソース	いわし(開き) 1枚 しょうが 少々 しょうゆ 小さじ1/2 酒 少々 でんぷん 大さじ1 揚げ油 適量 <中華ソース> しょうゆ 小さじ2/3 砂糖 小さじ1 赤みそ 少々 みりん 少々 酢 少々 トウバンジャン 少々 ごま油 少々 水 少々	① しょうがはすり下ろす。 ② いわしの両面にしょうが、しょうゆ、酒で下味をつけ、臭みをとる。 ③ いわしの両面にでんぷんをまぶして、油で揚げる。 ④ 中華ソースをつくる。 鍋に中華ソースの材料を全て入れ、煮立てる。 ⑤ 揚げたいわしにかける。
五目スープ	豚もも肉 10g 玉ねぎ 1/10個 にんじん 1/10本 干しいたけ 1/2枚 白菜 30g 小松菜 10g 炒め油 適量 中華スープの素 小さじ1/3 塩 2つまみ こしょう 少々 でんぷん 小さじ1/2 水 100ml	① 豚もも肉は薄切りにする。玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、干しいたけは水で戻した後千切り、白菜はザク切り、小松菜は3cm長さにする。 ② 鍋に炒め油をしき、豚もも肉、玉ねぎ、にんじんを炒める。水、中華スープの素、塩、こしょう、白菜を加え煮る。八分ほど煮たら、小松菜、干しいたけを煮る。 ③ でんぷんを少量の水で溶き加え、とろみをつける。
福豆	☆給食では市販品の1袋5g程度のものを使います。 「鬼は外、福は内」と豆をまき、鬼を追い払い、家族の健康や幸福を願う風習や、年の数だけ豆を食べ「一年を無事にまめ(健康)に過ごせるように」と祈ります。	

