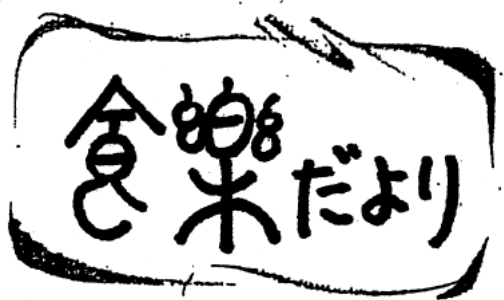




2月



「鬼は外！福は内！！」今年ももう節分です。暦の上では「春」ですが、まだまだ寒い日が続きます。

“豆まき”をして、幸せ（福）をたくさん内（家）に呼び込んで一年で一番寒いこの時期を乗り切りましょう。

2月3日は「節分メニュー」です。お楽しみに！

《栄養士／室岡》

今月は「大豆」のおはなし

「大いなる豆」の語源どおり、一粒ごとに栄養がぎっしり！

一般的に大豆と呼ばれているのは黄大豆で、ほかには青や黒などの色大豆があります。

畑の肉と言われるほどで、肉類に匹敵する良質なたんぱく質を含んでいます。ビタミンB1や鉄分は肉類以上です。ただし、大豆は消化があまり良くないので、軟らかく煮て使うようにしましょう。

大豆を使った料理

- ・大豆とひじきの煮物
 - ・大豆とひき肉のカレーまたはドライカレー
 - ・大豆の甘辛煮
 - ・大豆と野菜のかき揚げ
- など、いろいろな料理に加えてください。

おすすめメニュー／キノコと大豆の炊き込みご飯（4人分）

米	3合		
シイタケ	150g		
シメジ	150g		
エリンギ	150g		
ゆで大豆	150g		
サラダ油	大さじ1.5		
塩	小さじ半分		
		調味料	
		だし汁	200cc
		醤油	大さじ3
		酒	大さじ2
		みりん	大さじ1

【作り方】

- ① キノコ類は石づきを除き、薄切りにする。
- ② 大豆とキノコ類を炒め、油が回ったら調味料を入れ、ザッと似てそのまま冷ます。
- ③ 研いで水切りした米を炊飯器に入れ、②の煮汁を加え、水分を3合の目盛りに合わせる。
- ④ ③に塩を混ぜ、②の大豆とキノコを乗せて炊飯する。

