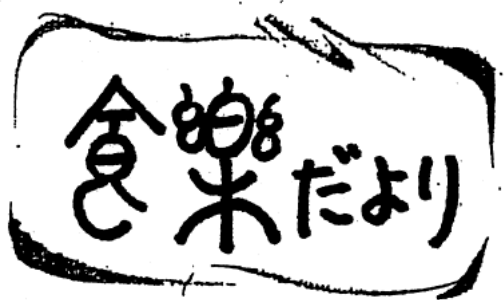




「鬼は外！福は内!!」

節分ですね。暦の上では「春」ですが、日本列島はまだまだ寒い日が続きます。

新型コロナウイルスが収束する気配もありません。

“豆まき”をして幸（福）をたくさん内（家）に呼び込んで、一年で一番寒いこの季節を乗り越えましょう。

何度もお伝えしていますとおり、お出かけをされる際は必ずマスクを着用し、外出先では手で目をこすったり、口や鼻をいじらないこと!!そして帰宅したら石鹸で手洗いし、アルコール消毒をしましょう。

体調がいつもと違うなと感じたら、すぐに身近な方や、かかりつけ医に相談しましょう。寒くても、時々窓を開けて換気をしてください。

《栄養士／室岡》

今回は「おやつ」のご紹介です

さつま芋のかりんとう

・さつま芋 1本（200～300g）

・揚げ油

・砂糖 大さじ5～7

【作り方】

- ① 鍋に揚げ油を入れておく。
- ② さつま芋は皮ごと洗い、ペーパーで水気をよくふき取る。
- ③ 長さ4cmほど、幅8mmほどのひょうし木切りにし、油の中へ入れる。
- ④ 揚げ油を中火に熱し、時々菜箸で混ぜ、さつま芋に火が通るまで6～7分揚げる（高温にならないように注意）。菜箸の先でさつま芋の感触をみて、カリッと揚げた感じになったら火を止める。ペーパータオルの上に取り出し、油を切る。
- ⑤ フライパンに砂糖、水を入れて混ぜ、中火にかけ焦げないように木べらで混ぜながら3～4分煮詰めてアメを作る。火を止めて揚げたさつま芋を絡め、アメにザラザラ感が出るまで混ぜる。
- ⑥ クッキングシートに広げて冷ます。

