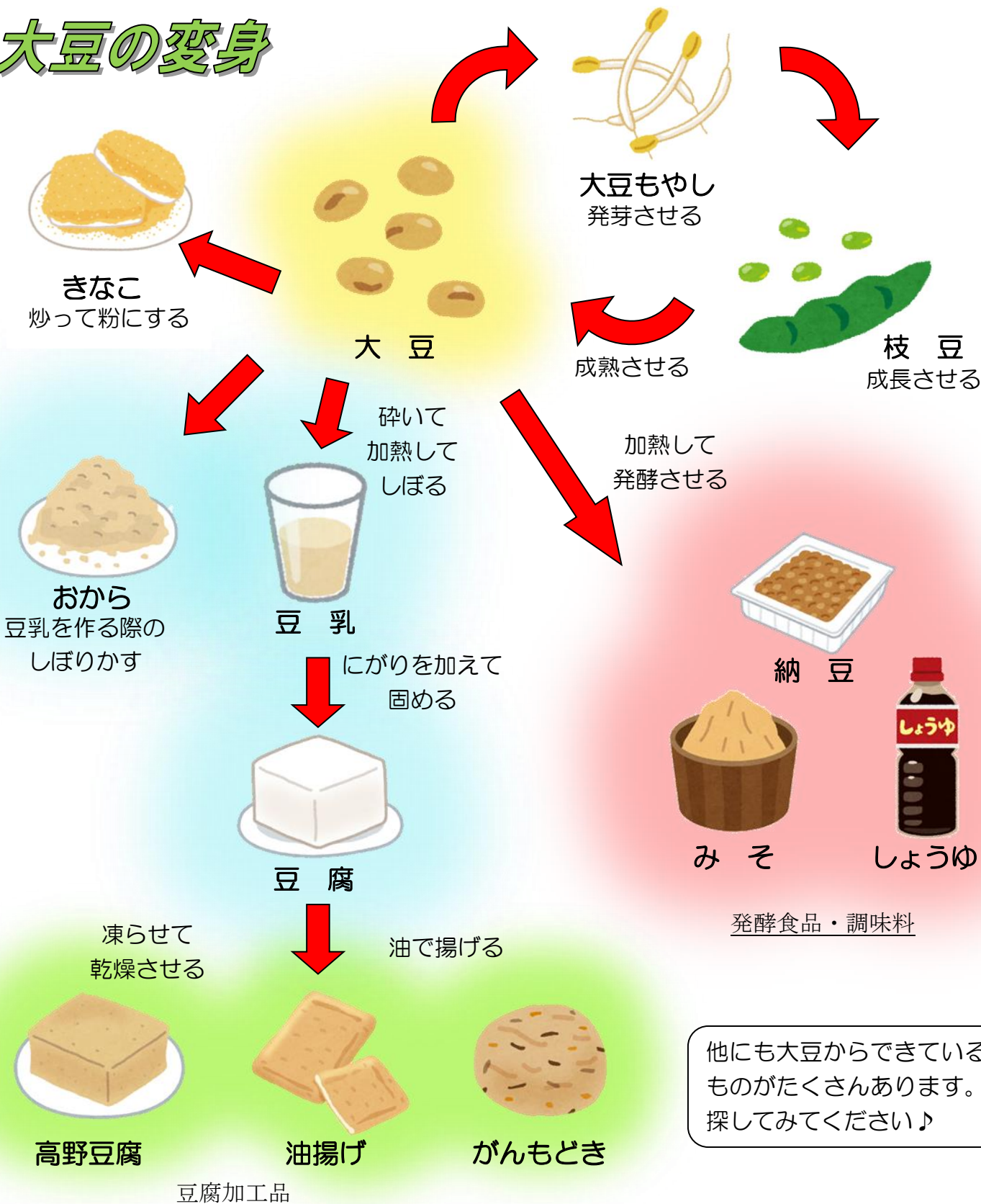


栄養士だより

2月号

2月3日は節分でした。豆まきをして悪い鬼を追い払えましたか？
豆まきには大豆を使うのが一般的ですが、その大豆からはいろんな食材が作られます。
栄養も豊富で、食事に欠かせない大豆製品をおうちでも意識して食べてみてください！

大豆の変身



☆レシピ紹介☆

～ ししじゅーしー ～

沖縄県で食べられている料理で、“じゅーしー”は炊き込みごはんのことを指します。大豆からできている油揚げが入ります。食べやすく子どもたちにも人気でした！

<材料(4人分)>

米	2合	(300g)
豚ひき肉	75g	
刻み昆布	5g	
油揚げ	1枚	(50g)
にんじん	中1/2本	(50g)
しょうが	少々	(2.5g)

炒め油	適宜	
酒	小さじ2	(10g)
塩	少々	(1.5g)
しょうゆ	大さじ1	(18g)
みりん	小さじ1	(5g)

<作り方>

- ①ごはんを普通に炊く。
- ②刻み昆布は水で戻し、食べやすい長さに切る。
(戻した汁は使うので捨てない)
- ③油揚げを5mm幅に、にんじんを細い短冊切り、しょうがを千切りにする。
- ④豚ひき肉を炒め、他の具材も加えて炒める。
- ⑤刻み昆布の戻し汁を足し、調味料も加えて味付けする。
- ⑥炊けたごはん⑤を混ぜて完成！



～ もちもちドーナツ ～

豆腐が入ったドーナツです。豆腐の水分で生地をまとめます。もちもちの食感でおいしいです！



<材料(4人分)>

ホットケーキミックス	80g	
白玉粉	28g	
豆腐	大1/4丁	80g
砂糖	小さじ1	4g
揚げ油	適宜	

<作り方>

- ①白玉粉と豆腐を粒がなくなるようによく混ぜる。
- ②ホットケーキミックス、砂糖を加えてよく混ぜる。
(水分が足りなかったら水を足してください)
- ③好きな形にして、火が通るまで揚げる。