

親子で作ろう！  
「食育レシピ」

2月といえば  
節分の豆まき！



# フライビーンズ

豆まきでは大豆を使うのが一般的ですが、なかなか食べる機会が少ないですよ。栄養たっぷり大豆をたくさん食べられる、保育園で人気のおやつをご紹介します！

☆フライビーンズ【作り方（4人分）】

- |       |                 |       |      |
|-------|-----------------|-------|------|
| ・乾燥大豆 | 80g（水煮大豆 約180g） | ・揚げ油  | 適宜   |
| ・片栗粉  | 大さじ1            | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・砂糖   | 小さじ2            |       |      |

- ①乾燥大豆を、前日の夜から約3倍量の水につけてもどす。  
（水煮大豆の場合は水でもどさずそのまま使用します。）
  - ②水でもどした大豆に片栗粉をうすくまぶす。
  - ③油でカラッとするまで揚げる。
  - ④砂糖、しょうゆを火にかけ、揚げた大豆をからめて完成！  
（青のりと塩で『のり塩味』にしてもおいしいです！）
- ※少しやわらかく仕上げたい時は、水でもどした大豆を一度ゆでてから、片栗粉をまぶして揚げてください。

園 子ども育成課 子ども育成係



## 春レシピ大募集

あなたのイチオシレシピを  
紹介しませんか。

- ▶応募期限 2月末まで
  - ▶応募資格 市民（個人、グループ、事業者等）
  - ▶応募方法  
下記の事項を明記し、メール、郵送、健康づくり課窓口へ持参のいずれかで応募。  
①氏名・住所・電話番号／②レシピ名／③材料（4人分）／④作り方／⑤PRポイント／⑥写真
- ※応募用紙は、市ホームページで『食育推進』と検索。（任意様式可）  
※選ばれたレシピは当コーナーで紹介。  
※選ばれた人にはあぐりの湯こもろ入浴券（2名様分）を差し上げます。

園 健康づくり課 保健予防係

昆虫写真家

## 海野和男の小諸日記



### 怪我をしたカモシカ

雪が降った次の日は暖かな日射しが心地よかった。何かいないかと車を走らせ、とある丘の上に行った。丘の上から見下ろすと、昼間だというのに一匹のカモシカが畑に入って、傷んだ白菜をばりばり食べている。シカが畑を荒らしている光景はよく見かけたが、カモシカが畑に入り込んで食べているのを見たのは初めてだった。数枚写真を撮ったところで、車のクラクションを鳴らしてみた、数歩歩くだけであまり効果がない。その時、ようやくこのカモシカの異常に気がついた。

驚いたことに、このカモシカ、右後ろ足のすねの辺りから先が無くなっていた。この辺りではトラばさみはよく見かけるが、それなら足先だけがなくなるのではと思うのだが。どこでどうしてこんな大けがを負ってしまったのか、歩くのさえ大変そうだ。これでは食べ物を求めて移動することすら思うようにいかないだろう。豊富な食べ物を前に、通常あるべき警戒心は二の次となってしまったようだ。

【文・写真 海野和男】



子育てを応援するフリーマガジン [ママモ]

# mamamo

ママモ34号は2月下旬配布予定です！

特集  
予定

楽しく学ぼう！

## 小学校の英語 / みんな大好き！ 佐久平のパン屋さん

お便り、お写真など投稿募集中 → <http://mamamo.info/> 右のQRからもどうぞ。



小諸市内をはじめ  
佐久地域の  
幼稚園・保育園で  
園児一人一人に  
無料配布しています！



企画・編集・発行：株式会社アイク 佐久市猿久保805-1 TEL.0267-66-6660 FAX.0267-66-6661