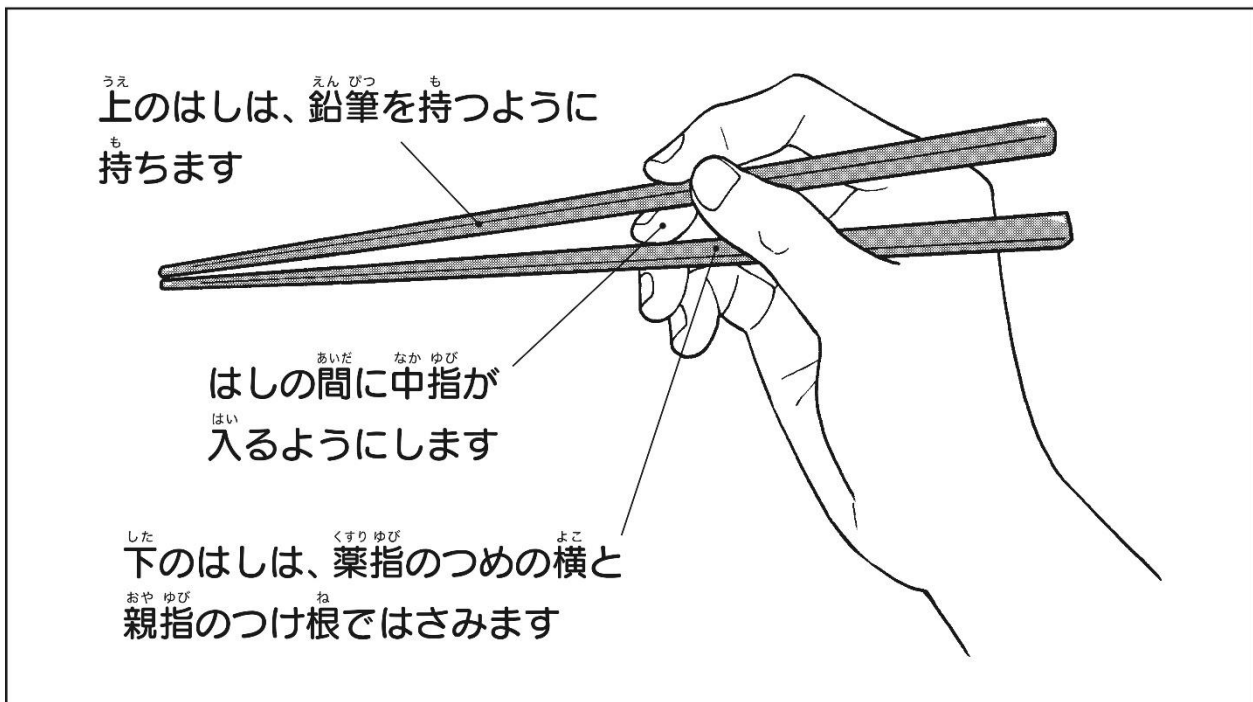




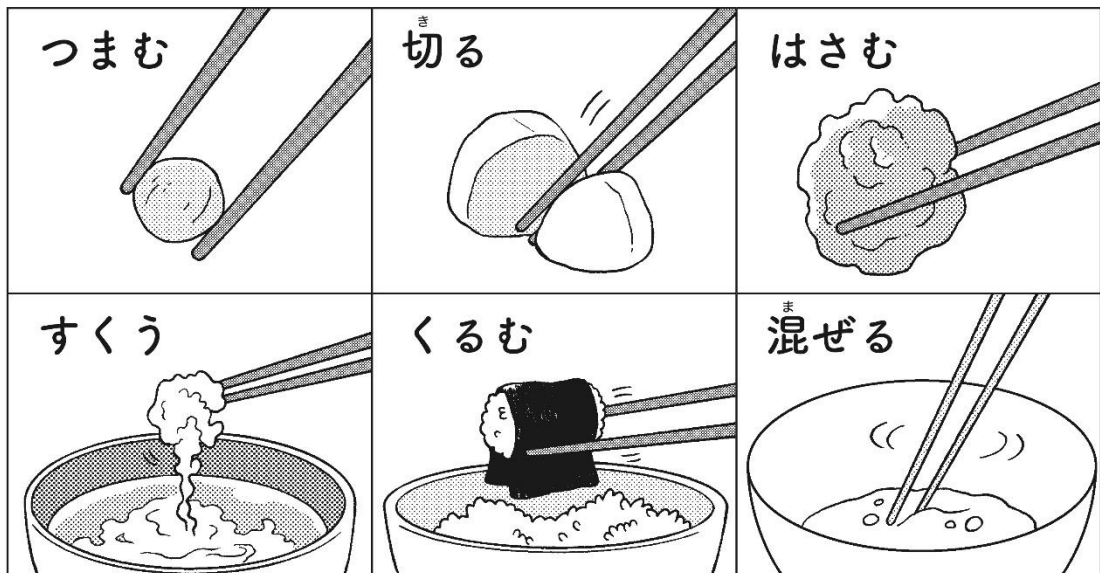
令和5年度
さいたま市立辻小学校
給食室

2月3日は節分です。2月2日は節分献立できる粉大豆を提供します。小さな豆を上手に食べるためには、はしを正しく持つことが大切です。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけておきましょう。

はしの正しい持ち方



はしの役割



きまぐれレシピ紹介

材料の量は、4人分になっています。
ぜひおうちで作ってみてくださいね。



スパイシー ビーンズ



大豆(乾燥) 60g
片栗粉 適量
油 適量
パプリカ粉 0.5g
ガーリックパウダー 0.1g
チリパウダー 0.1g
塩 0.8g

- ①大豆は水で戻して、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに少し多めの油を入れ、①を揚げ焼きにする。
- ③香辛料を混ぜ合わせておく。
- ④②を③で和える。

小麦粉 40g
ベーキングパウダー 1.6g
卵 1個(55g)
砂糖 40g
バター 10g
はちみつ 13g
牛乳 10g
カップ 4コ

- ①小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ②卵を割りほぐし、砂糖を加えてすり混ぜる。
- ③はちみつ、牛乳、①、溶かしバターを順に入れ、その都度混ぜ合わせる。
- ④カップに流し入れる。(7分目くらい)
- ⑤余熱しておいた170℃のオーブンで20~25分焼く。

*カップの大きさは、直径6cm・高さ3cmのもの。他のサイズで作る場合はできる個数が変わります!

*竹串をさして生地がついてこなかったら、焼き上がりのサインです!

ぐりとぐらの カステラ



こんげつ にほん きょうどりょうり 今月の日本の郷土料理

~北海道の郷土料理~

鮭のちゃんちゃん焼き

秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにしてみそで味付けした料理。「ちゃんちゃん焼き」という名前の由来は、「ちゃちゃっと作れるから」、「お父ちゃんが作るから」、「焼くときに鉄板とへらがチャンチャンという音を立てるから」など。

毎月19日は食育の日です。19日付近で日本の郷土料理を提供します。

いもだんご汁

明治の開拓期に北海道の涼しい気候にあった作物としてじゃがいもの栽培がすすめられた。農場を経営していた川田男爵がイギリスからとり入れた病気に強い品種は、「男爵いも」と呼ばれ今でも一番多く作られている。茹でたり蒸したりしたいもをでん粉と混ぜたいもだんごは焼いたり汁物に入れたり古くから食べられている。