

給食だより

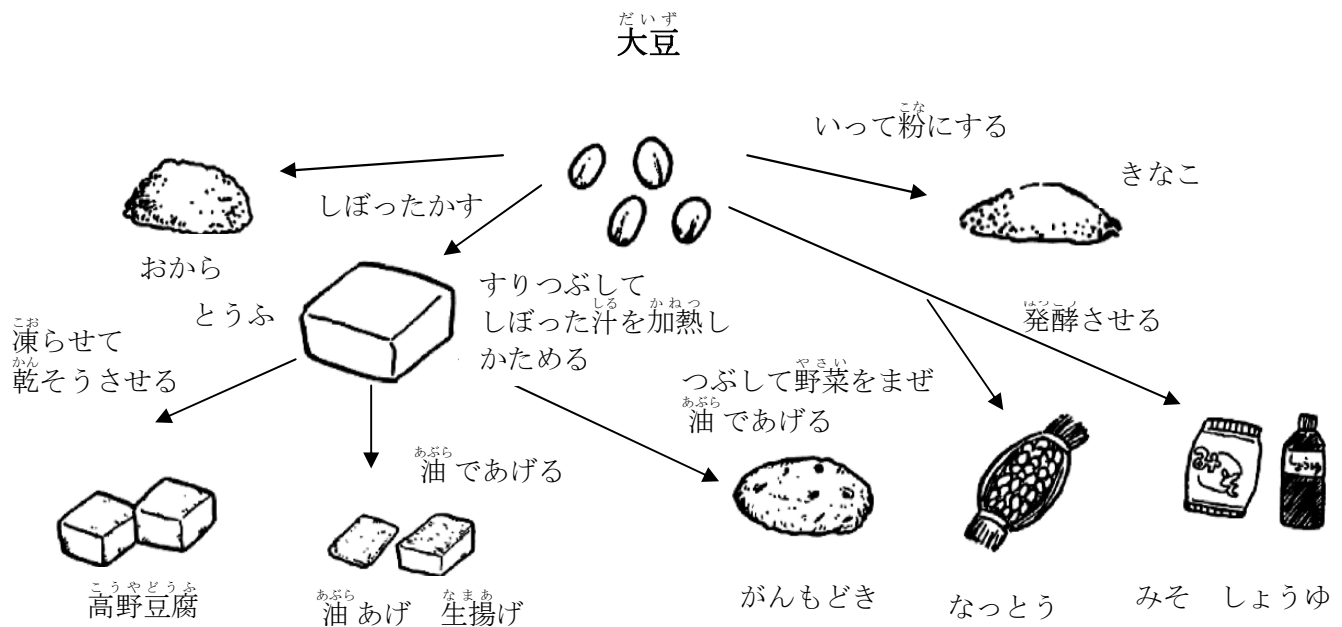
平成26年 2月
さいたま市立仲町小学校
給食室

2月3日は節分です。節分と言えば豆まき。福豆（炒り大豆）をまき、邪気を払って福を迎え入れると言われる風習です。

福豆に使われている豆は「大豆」です。大豆には、タンパク質やビタミン・ミネラル・食物繊維もたっぷり含まれ「畑のお肉」ともいわれます。子どもたちにとっては好き嫌いが大きく分かれるものですが、家庭でもぜひ食べていただきたい食材の一つです。

大豆の变身

大豆はいろいろなものに加工されています



給食で人気の大豆料理・・・（試食会にも登場）

しやりしやり大豆

材料 4人分

大豆 100g
(乾燥を水で戻した量、またはゆで大豆の量)

片栗粉 小さじ 1
揚げ油
水 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
しょうゆ 小さじ 2
みりん 小さじ 1

作り方

- 大豆に水がはねない程度に片栗粉をまぶし150度から160度程度の低めの温度の油で、カリカリになるまでじっくり揚げる。
- 水、砂糖、しょうゆ、みりんを混ぜ、火にかけて煮立てる。
- ②のたれに、①の大豆をからめる。

※煎りごまや、無塩のナッツなども一緒に③に加えてもおいしくできます。

おやつや、大人のおつまみとしても良いと思います。