

子供も大人も楽しい節分

思力以



食べるのがもったいない 赤鬼のオムライス

《材料:1人分》

ご飯······200g 鶏むね肉・・・・・・8 0g 玉ねぎ・・・・・・1/4個 サラダ油・・・・・大さじ1 ケチャップ ····・·大さじ1と1/2 中濃ソース・・・・大さじ1 , マヨネーズ・・・・大さじ1 牛乳・・・・・・・大さじ1 サラダ油・・・・・・・少々 ヤングコーン・・・・・2本 ,,, こ ケチャップ・・・・・・適量 ミニトマト・・・・・・2個

【1人あたり 338円 エネルギー 1074kcal 塩分 3,5g】

《作り方》

- ① 玉ねぎをみじん切りにする。鶏むね肉を、1cmの角切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉と、玉ねぎを炒める。
- ③ 鶏むね肉と玉ねぎが炒まったら、Aを入れて混ぜ、チキンライス を作る。
- ④ ボウルにBを入れてかき混ぜて、別の熱したフライパンに油をひ き、Bを一気に流し込み、スクランブルエッグの要領で混ぜ、少し固 まったらお皿に移します。
- ⑤ スライスチーズで白目・キバ、海苔で黒目・眉・口を作る。
- ⑥ 竹串を縦方向にウインナーにさす。上部に包丁を横向きに入れ、 ウインナーを回して渦のように下に切る。ウインナーを引っ張っ て 隙間を開けます。耐熱皿に乗せて600Wのレンジで40秒加熱します。
- ⑦ 皿にヤングコーン2本を逆八の字に置き、ヤングコーンが角に見 えるように③のチキンライスを盛る。髪の毛に見えるよう④の卵を 盛る。
- ⑧ ベビーリーフ、ミニトマト、⑥のウインナーを盛り付け、卵にケ チャップをかけて完成です。

節分期除け汁



《材料:1人分》

豚ばら肉······8 0g 大根····· 8 0 g にんじん・・・・・・2 0g ごぼう・・・・・・3 0g こんにゃく・・・・・5 Og ごま油・・・・・小さじ1/2 水煮大豆 · · · · · · · 5 0 g 7k • • • • • • • 4 0 0 ml 顆粒だしの素・・・小さじ1 塩・・・・・・・・・・・少々 おろししょうが・・・・・少々 みそ・・・・大さじ1と1/2

【1人あたり 213円 エネルギー 252kcal 塩分 2,5g】

《作り方》

- ① 大根人参はいちょう切りにする。ごぼうはささがきにし 水にさらす。豚バラ肉は3cm位に切る。こんにゃくは細かく 切って、 さっとゆでておく。 ② 鍋にごま油を入れて豚バラ肉を炒める。豚バラ肉からし
- っかり油が出た所でごぼうを加えて炒め、その後、大根、人 参、こんにゃくを入れて炒める。
- ③ 水とだしの素と塩を入れて蓋をして10分蒸し煮する。 ④ 味噌大さじ2を入れて沸騰させ、アクをしっかりすくう。 ⑤ 弱火にし、水煮大豆とろし生姜を入れて味を整える。
- ⑥ 仕上げにネギを加えて出来上がり。

生姜もきいて体もあたたまります。魔よけの意味をもつ具沢山、お汁、ぜひ節分にお楽しみください

前分又介口下北方下



《材料:8個分》

さつまいも・・・300g(正味)

砂糖·····3 0 g バター・・・・・・・・3 0 g 牛乳・・・・・・・・・小さじ2 卵黄・・・・・1個 チョコペン (茶・白)・・・各 1 本 三角チョコ・・・・・・・・8個 いちごジャム・・・・・・少量

【1人あたり 59円 エネルギー 135kcal 塩分 0,15g】

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて7~8mm厚さの輪切りにし、 すぐ水にさらしてアクを抜く。鍋にさつまいもとひたひ たの水を入れて、 ゆでる。(沸騰してから5~6分)
- ② ①が熱いうちに、すりこぎなどでつぶし、Aを加え てつぶしながら混ぜる。
- ③ ②を直径4cmくらいに丸め、オーブンシートを敷いた 天板に並べる。卵黄を表面に塗り、200℃に温めたオーブ ンで10分ほど焼く。
- ④ ③に柿の種を刺して角に見立て、チョコペンの白で 髪の毛を、茶色で顔を描く。スプーンにつけたいちごジ ヤムでほっぺを描く。

角はお菓子を使って、かわいく変身した鬼さんスイートポテト!お楽しみください。