

がつごう  
2月号



# きゅうしよく 給食だより

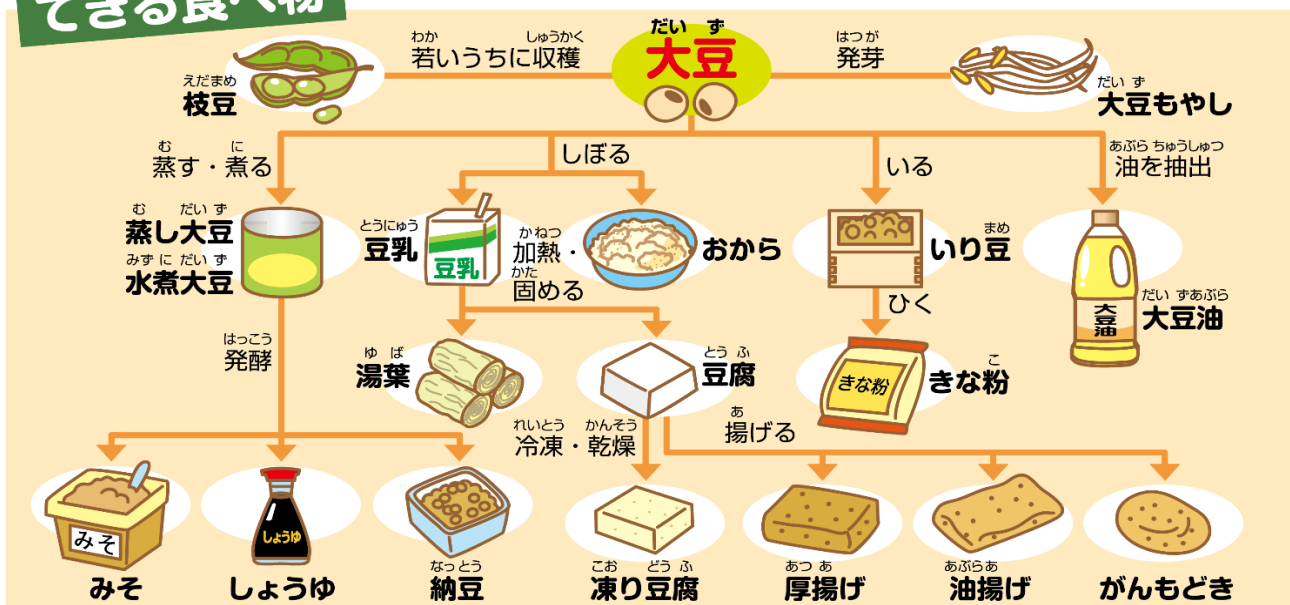
江戸川区立平井小学校

## せつ ふん だい す 節分と大豆のおはなし

2月3日は節分です。節分には福豆をまいて、病気や災難を引き起こすオニを追い払います。そして福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。



大豆は弥生時代から食べられている食材です。身体を作るたんぱく質を多く含んでいるため、「畑の肉」とも呼ばれます。大豆からできる食べ物はたくさんあります。



## レシピ紹介【チキンアドボ】 全国学校給食週間中に、フィリピン料理として紹介したメニューです！



骨からお肉がホロホロっと外れます。  
煮汁でご飯が進みます♪

| 【材料】 4人分 |        |
|----------|--------|
| 鶏手羽元     | 8本     |
| 玉ねぎ      | 60g    |
| しょうが     | 2g     |
| にんにく     | 6g     |
| こしょう     | 少々     |
| 三温糖      | 大1     |
| しょうゆ     | 大1と1/2 |
| 酢        | 小1強    |
| 酒        | 小1     |
| 水        | 40cc   |
| ローレル     | 1枚     |

- 【作り方】
- ① 玉ねぎはみじん切り、しょうがとにんにくはすりおろしておく。
  - ② 手羽元を①とこしょうに約30分漬ける。
  - ③ 鍋またはフライパンに②を並べ、Aを加えて30～40分煮る。肉が柔らかくなったら蓋を外して煮詰めて仕上げる。

