

がつごう
2月号



きゅうしょく 給食たよい

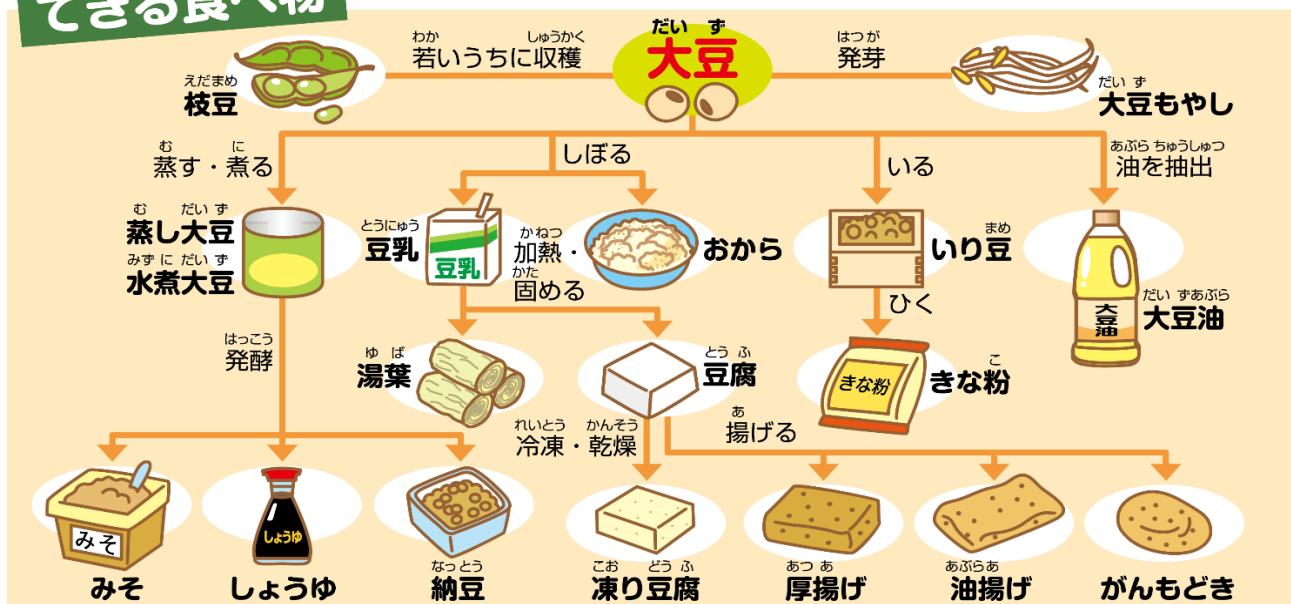
江戸川区立平井小学校

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厄を追い払います。
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、「大豆」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。
煮汁でご飯も進みます♪

【材料】 4人分

鶏手羽元	8本
玉ねぎ	60 g
しょうが	2 g
にんにく	6 g
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	40 c.c
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。

