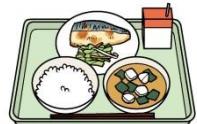


給食だより 2月

令和7年度 木江小学校調理場



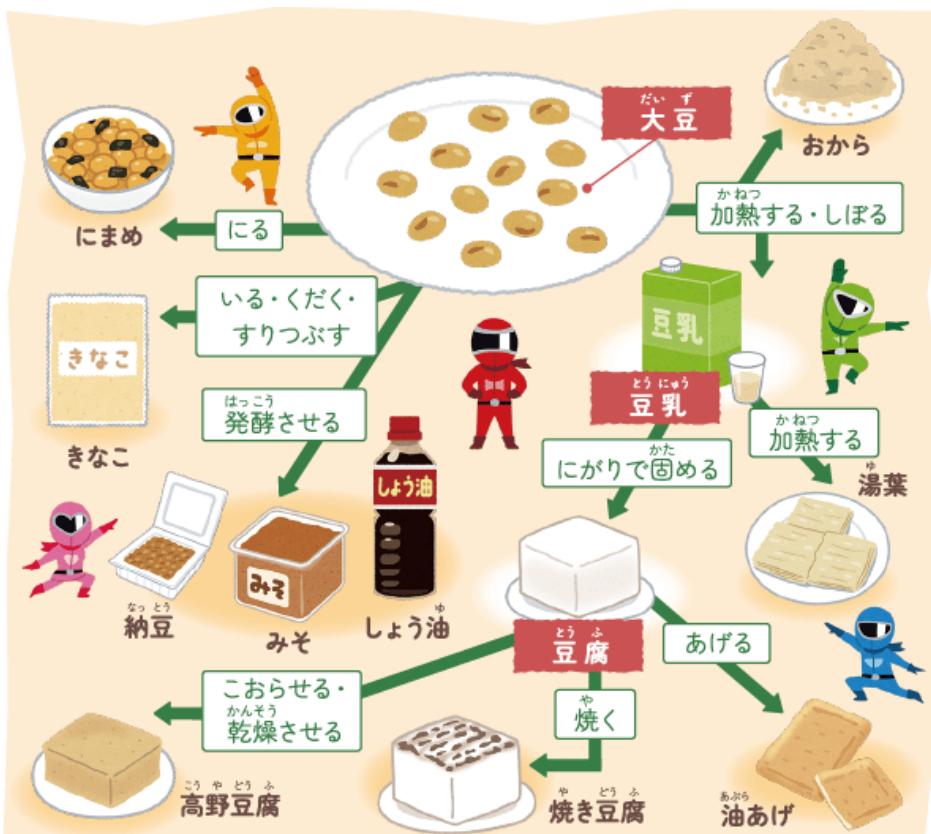
2月は「節分」にちなんで、大豆や大豆の加工品を使用した給食メニューをたくさん出しています。

ご家庭でも、水煮大豆や蒸し大豆など手軽な市販品を利用して、「佃の肉」と呼ばれる大豆をもっと食べましょう。



大豆の変身 「大豆から作られる食品と調味料」

乾燥大豆(種)が枝豆になるまで



枝豆が乾燥大豆になるまで



文部科学省:「小学生用食育教材」より

給食統一メニュー (保存食を使用した料理)
2月 <炒り大豆>

2月19日(木)

炒り大豆ごはん

材料 (4人分)

- ・米………2合
- ・水………440 ml
- ・酒………大さじ1
- ・塩………小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・みりん…小さじ2
- ・煎り大豆…80~100 g
- ・平天…30 g (1/2 枚)
- ・にんじん……40 g

作り方

- ① 米を洗って分量の水に浸けておく。(30分くらい)
- ② 平天ははさつと熱湯をかけて、小さめの短冊に切る。にんじんは千切りにする。
- ③ ①に調味料を加え混ぜて、煎り大豆、平天、にんじんを米の上にのせるように入れて炊く。
- ④ 炊き上がったら、ほぐすように底から混ぜる。



豆腐作りにチャレンジ

材料 (作りやすい量)

- ・無調整豆乳 (大豆固形分 10%以上) 500 ml
- ・にがり……小さじ1 (5 ml)

作り方

- ① 豆乳を鍋に入れて、弱火で泡がたたないように、ゆっくり混ぜながら弱火で温める。(75°Cくらいまで、沸騰させないように)
- ② 火を止め、にがりを加え、2~3回ゆっくり混ぜる。(かき混ぜすぎると、碎ける)
- ③ ふたをして、30分おく。
- ④ 固まったら、2枚重ねたキッチンペーパーをザルの上に敷き、③を流す。上をつまんで輪ゴムで止めて、水気を切る。
- ⑤ ④をラップに移し、丸めて冷蔵庫で冷やす。