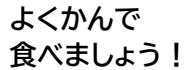


こんだてひょう

いろいろな食材を



2月3日は 節分(せつぶん)

節分の夜には、煎り豆をまいて自分の年齢の数だけ豆を食べると体が丈夫になり、風邪をひかないという習わしや、いわしを邪除けに食べたり、ひいらぎと共に鬼除けに飾ったりする風習もあります。

元気に豆まきをして、病や災いを祓って健やかに過ごしましょう！

ひいらぎいわし



材料 (作りやすい分量)

- 高野豆腐 40g(2個)
- 鶏もも肉 100g
- 鶏卵 2個
- しいたけ 3枚
- 人参 小1本
- しょうゆ 大さじ1
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1

- ✳ ① 高野豆腐は熱湯で戻して8等分に切る。
鶏肉は一口大、人参・しいたけは千切り、
チンゲン菜はざく切りにする。
- ② だし汁に野菜を入れて煮立たせ、調味料
✳ と豆腐を加えて煮る。
- ③ 溶き卵を加えて加熱する。



◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。