



2月給食だより



給食室 岡田 恵美子

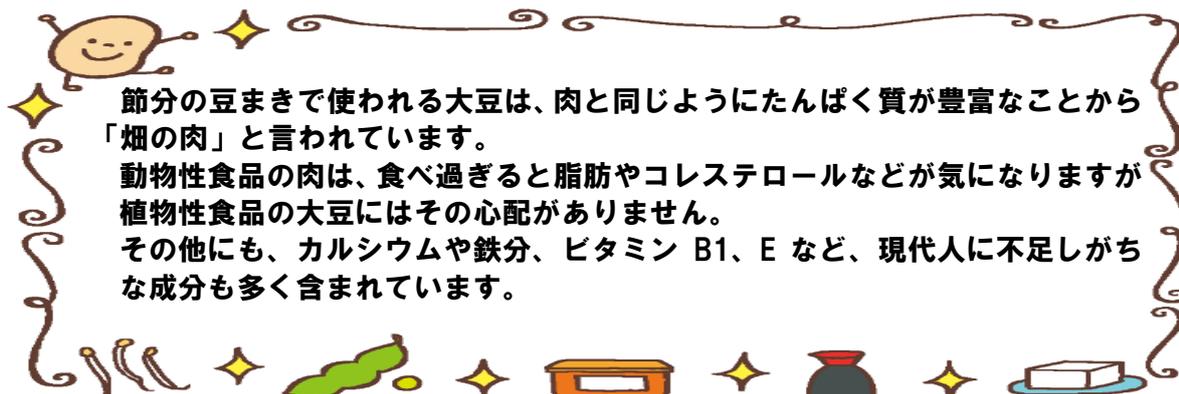
暦のうえでは春ですが、寒い日が続き、暖かい春の日差しはまだ少し遠いようです。新型コロナウイルスの感染拡大もまだまだ心配ですね。外から帰ったら「うがい・手洗い」をし、バランスのよい食事と十分な睡眠をとるなどの予防策をとり、ウイルスや風邪に負けないよう気をつけましょう。

今年の節分は 124 年ぶりに年 2 月 2 日でしたね!!!

給食では大豆を使った料理として『大豆とじゃこの炒り煮』を提供しました。

今回は、そんな大豆のパワーを紹介します。

大豆のパワー



今月のレシピは子どもたちに大人気の『じゃがいもバターじゃようゆ』です。
ご家庭でぜひ作ってみてくださいね!

【材料】4人分

- ・じゃがいも 300g
- ・かつお節 少々
- ・バター 20g
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ① ジャがいもを一口大に切り茹でる。
- ② 耐熱のボウルにバターとしょうゆを入れてレンジで加熱して溶かしておく。
- ③ ジャがいもが柔らかく煮えたらザルで水気をきり②のボウルに入れる。かつお節をかけて完成。

