



## \*「冬至」

12月22日は1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。ゆずの果皮には風邪予防や保湿に良いとされているビタミンCや血行改善を促すと言われるヘスペリジンなど豊富に含まれているからです。

## \*「納豆」

11月24日は和食の日でした。れんりの子ども達は和食が大好き！そして日本の誇る発酵食品である納豆も大好き！納豆は大豆を蒸して納豆菌を加えて発酵させてつくりまします。栄養面でも良質のたんぱく質やビタミン群、ビタミンK、食物繊維などを多く含みナットウキナーゼや大豆イソフラボン、レシチン、サポニン等も含まれています。納豆はそのまま食べてもおいしいですが、給食ではちょっと手を食え、さらにおいしく、また栄養が増すよう一品料理にしています。今回は納豆を使ったレシピを紹介します。

## 台所より 納豆レシピ 紹介

## 《納豆そぼろ丼》 (2~3人分)

〈材料〉・米 300g ・鶏ひき肉 200g ・ひきわり納豆 50g ・ほうれん草 100g ・人参 80g  
 ・鶏卵 4個 ・刻み海苔 少々  
 A (・砂糖 大2 ・みりん 大1 ・酒 大1 ・醤油 大2~3)  
 B (・醤油 小1~2 ・白だし 小1)  
 C (・白だし 小3 ・砂糖 小1)

## 〈作り方〉

- ① 鶏ひき肉とAを鍋に入れ、よく混ぜ合わせてから火にかける
- ② 弱火~中火にかけ、箸を4本使いよく混ぜる。水分がほぼ無くなったら火からあげ、荒熱がとれたらひきわり納豆を入れ混ぜ合わせる
- ③ ほうれん草を2~3cmにカット、人参は2~3cmの千切りにする
- ④ ほうれん草と人参を茹で、流水でさらし、よく絞りと、Bとよく混ぜ合わせる
- ⑤ 卵とCを混ぜ、そぼろ卵を作る
- ⑥ ご飯の上に①④⑤を彩りよく盛り付け、最後に刻み海苔を振って仕上げる



和食



遠足のお弁当



作ったかんひょうを使ったちらし寿司

## 《納豆汁》 (4人分)

〈材料〉・ひきわり納豆 70g ・大根 120g ・人参 50g ・葉ねぎ 2~3本 ・だし汁 500cc位  
 ・味噌 20g位

## 〈作り方〉

- ① 大根、人参をいちょう切りに、葉ねぎを小口切りにする
- ② だしを取り、大根と人参を煮る
- ③ 野菜がやわらかくなったら、味噌を溶かして納豆を加える
- ④ 最後に葉ねぎをちらして仕上げる



## 《納豆入りお好み焼き》 (4枚分)

〈材料〉A (・ひきわり納豆 120g ・キャベツ 240g ・豚ひき肉 100g ・葉ねぎ 20g  
 ・卵 3個 ・かつお節 少々 ・小麦粉 120g ・だし汁 150cc)  
 ・ごま油、ケチャップ、マヨネーズ、青のり 適量

## 〈作り方〉

- ① キャベツを千切りに、葉ねぎを小口切りにする
  - ② よく混ぜた納豆とAを混ぜる
  - ③ フライパンにごま油をしいて②を焼き、裏返して十分に火を入れる
  - ④ 焼き上がったらかつお節とマヨネーズを混ぜたオーロラソースを塗り、仕上げに青のりをかける
- ※豚肉の代わりにエビやイカを入れてもおいしいです。



ラーメンと浜松餃子