

第15号

すみれちゃんの

食べ物かわらばん



野洲すみれ苑 栄養課

私のあすあめ!! 恵方巻



材料(4人分)

作り方

- | | |
|-----------------|--|
| ご飯 ... 4カップ | ① ご飯に合わせ酢を加え混ぜる。 |
| 干瓢 ... 50cm | ② 干瓢は塩もみをし、水洗いした後、熱湯で5分ゆでる。椎茸はスライスに切る。 |
| 砂糖...小1 | ③ 鍋に②と④を入れて中火で煮る。 |
| 醤油...大1 | ④ 厚焼き玉子を作り巻きやすい太さにカットする。 |
| だし汁...大2 | ⑤ 胡瓜は縦に4~9等分(胡瓜の太さによる)にカット。 |
| 椎茸 ... 4枚 | ⑥ 巻きすにのりを敷き①を平らに広げ具材を並べ、くるりと巻く。 |
| 卵 ... 3個 | |
| カニ風味かまぼこ ... 4本 | |
| 胡瓜 ... 1本 | |
| 焼のり ... 4枚 | |
| すし酢 ... 大3 | |
| 砂糖 ... 小4 | |
| 塩 ... 少々 | |



栄養課は
やさしく
すばやく
すすんで
みんなと
れんけいを



立春の前日を節分といいます

◇豆まき...《災いを追い払う》

炒った豆を神棚にお供えた後、その豆を年男(ご家庭では家の主)が「鬼は外、福は内」と大声で唱えながらまく。
《1年の無病息災を願う》
まき終わったら、そのまいた豆を年の数(または年の数+1)だけ食べる。

◇恵方巻き...節分の日にその年の恵方を向いて太巻きを食べると

いう風習は関西から始まったもの。
福を巻き込む巻き寿司、福を切らない、包丁を入れない
2016年は恵方は「南南東」です。

すみれちゃんの

日本味紀行



関東平野の内部に位置する県です



ゼリーフライ 太麺焼きそば 煮ぼうとう つみっこ



トマトカレー わらじカツ丼 みそポテト いが饅頭



草加せんべい



深谷ネギ

