

節分献立

提供元：鳥上幼稚園

節分メニューです。鬼の顔にしたケチャップライス 子どもたちに「大きなお口で鬼たいじしようね」と声をかけるとパクパクと食べてくれました。

スープにはたっぷりの野菜を入れて、丈夫な体になるようにと思いをこめました。



① 鬼の子ライス

エネルギー 251 kcal
塩分 1.5 g

材料(幼児約2人分)

・米	80g	・鶏ひき肉	10g	
A {	・バター	10g	・ケチャップ	小さじ2
	・コンソメ	少々	・油	小さじ1/2
	・塩	ひとつまみ	・卵	8g
	・ケチャップ	大さじ1	・にんじん	3g
・油	小さじ1/2	・魚肉ソーセージ	5g	
・にんじん	10g	・グリーンピース	2g	
・玉ねぎ	20g	・クラッカー	4個	
・鶏ひき肉	10g	・ケチャップ(後混ぜ)	小さじ2	

◆作り方

- ①米とAを水加減をして炊く。
- ②にんじん、玉ねぎをみじん切りする。
- ③フライパンで油を熱し鶏ひき肉を炒め、②を加え、ケチャップで味付けをし、冷ましておく。
- ④①に後混ぜ用のケチャップと③を混ぜる。
- ⑤にんじんは拍子木切り、魚肉ソーセージは輪切りにする。
- ⑥にんじん・グリーンピースは茹でておく。
- ⑦いり卵をつくり、鬼の顔になるようにそれぞれトッピングする。

ポイント

かわいい鬼の顔をしたチキンライスです。ケチャップライスと具を別作り混ぜ込むことで失敗なく味を均等にできます。

② 鰯のフライ

エネルギー 138 kcal
塩分 0.3 g

◆作り方

- ①鰯に塩で下味をつける
- ②小麦粉・溶き卵・パン粉の順で衣をつけ、170~180℃の油で揚げる。

材料(幼児約2人分)

・鰯	80g
・塩	ひとつまみ
・小麦粉	小さじ1
・卵	少々
・パン粉	大さじ3
・油	適量

③ きのことスープ

エネルギー 38 kcal
塩分 0.8 g

材料(幼児約2人分)

・干しいたけ	2g	・ベーコン	10g	
・えのき	16g	・コーン(ホール)	8g	
・しめじ	16g	・バター	少々	
・玉ねぎ	20g	A {	・塩	少々
・白菜	20g		・しょうゆ	少々
・にんじん	10g			

◆作り方

- ①干しいたけは水に戻してせん切り、えのきは石づきをとり1/4に切り、しめじは石づきをとり小房に分け、玉ねぎ、ベーコンは角切りにする。
- ②白菜は短冊切り、コーンは水気を切っておく。
- ③バターでさっと材料を炒める。
- ④②に適量のだし汁を入れて煮る。
- ⑤Aで味付けをする。

ポイント

具たくさんで多くの野菜が摂れます。具材は季節によって変えるのも良いです。

④ 季節の果物



5. 奥出雲の食をつたえよう

節分献立

提供元：特別養護老人ホームむらくも苑

春夏秋冬それぞれの季節が変わる初めの日を節日として祝う儀式が行われた。節分は節を分かつという意味で、各節日の前日のことだが、節日のなかでも立春は新しい年の初めの節日として特に重要視され、現在では節分という立春の前日のみをさすようになった。

陰暦によると、立春の前日は一年の最後の日にあたり、全国の社寺では、古い年の悪を払い、新しい年の幸せを招くための儀式として「豆まき」が行われた。豆は、古来から「魔めつ」に通じ、病気や災いを追い払う力があると信じられていた。そして、まいた豆を年の数だけ食べると、病気や災厄から免れるとされていた。地方によっては家の戸口に柵の木に鰯の頭を刺したものを置いたりするが、柵のとげで鬼の目を刺して家の中に侵入するのを防ぐ、鰯の頭は悪臭を出して鬼を退散させるという意味があるよう。



① にぼしごはん

エネルギー 110 kcal
塩分 0.7 g

材料(約2人分)

- ・米……………90g
- ・餅米……………10g
- ・黒大豆……………12g
- ・塩……………ひとつまみ
- ・薄口しょうゆ……………小さじ1
- ・酒……………小さじ1/5

◆作り方

- ①米をとぐ。
- ②別の鍋で黒大豆を炒って、おびを引くまで(豆の皮は割れて中の豆肌が見えるようになるまで)炒る。
- ③釜に①と②を入れて水加減をして炊く。

ポイント

黒大豆をしっかり炒ることで、香りも引き立ちます。

② 鰯の塩焼き

エネルギー 157 kcal
塩分 1.3 g

材料(約2人分)

- ・鰯……………2尾
- ・塩……………少々
- ・だいこん……………60g
- ・パセリ……………4g

◆作り方

- ①鰯に塩を振っておく。
- ②①を焼く。
- ③だいこんおろしを添える場合はだいこんをおろして、添えやすくできるよう水分をきっておく。
- ④皿に焼いた鰯、だいこんおろし、パセリを盛り付ける。

③ 糸こんにゃく入りの酢の物

エネルギー 51 kcal
塩分 0.7 g

材料(約2人分)

- ・だいこん……………140g
- ・糸こんにゃく……………20g
- ・赤板かまぼこ……………20g
- ・貝割れ菜……………10g
- ・塩……………小さじ1/5
- ・砂糖……………小さじ2
- A 酢……………小さじ2
- ・みりん……………適量
- ・薄口しょうゆ……………少々

◆作り方

- ①だいこんはけん切りにして塩で揉んで水分を絞る。
- ②赤板かまぼこは6等分に切って更に薄くいちょう切り、貝割れ菜は2cm程度に切る。糸こんにゃくは湯煮をしてあく抜きをし、2cm程度に切る。
- ③Aで合わせ酢を作り、①と②を和える。

④ けんちん汁

エネルギー 50 kcal
塩分 1.4 g

材料(約2人分)

- ・玉ねぎ……………40g
- ・だいこん……………40g
- ・豆腐……………80g
- ・板こんにゃく……………20g
- ・にんじん……………20g
- ・葉ねぎ……………10g
- ・煮干しいりこ……………10g
- ・薄口しょうゆ……………小さじ2/3
- ・しょうゆ……………小さじ2/3
- ・塩……………小さじ1/5
- ・酒……………小さじ1弱
- ・だし汁……………150ml

◆作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは薄切り、板こんにゃくは湯煮をしてあく抜きをしたうえで色紙切り、豆腐は1cm角程度に切る。葉ねぎは小口切りにして水洗いし、切っておく。
- ②鍋でだしをとり、豆腐と葉ねぎ以外の野菜をかいた材料から入れて、やわらかくしてから調味して、豆腐を入れて火を止める。葉ねぎは盛り付け時に上で散らす。

ポイント

材料をごま油で炒めても香り良くいただけます。軽く水溶き片栗粉でとじるとなめらかに仕上がりが、飲み込めやすくなります。

⑤ 甘酒

エネルギー 123 kcal
塩分 0.1 g

材料(約2人分)

- ・板酒粕……………30g
- ・水……………200ml
- ・三温糖……………大さじ2強
- ・はちみつ……………10g
- ・牛乳……………100ml
- ・しょうが……………10g

◆作り方

- ①板酒粕を小さく切って、湯を煮たてた鍋に入れて煮溶かす。
- ②①に三温糖とはちみつを加えて、煮立った所へ牛乳を加えてひと煮たちさせて、火をとめる。
- ③しょうがの絞り汁を加えて器に注ぎ盛り付ける。

ポイント

牛乳を入れてからは煮込まないでください。分離して滑らかさが損なわれます。