

こどもの森2025年度2月メニュー

「恵方巻と早春の献立!」

2月3日は節分です。以前は立春、立夏、立秋、立冬と四季それぞれの前日を節分といっていました。

現在では立春の前日が「節分」として風習が残っています。この日は旧暦の大晦日にあたり、一年の厄や災難を祓い清める意味があります。

豆をまくのは、豆には「魔滅(まめ)」という語呂合わせから、魔を滅ぼす力があると信じられていたことからです。

今年も豆をまき、一年健康で無事に過ごしましょう。

お知らせ

来年度会員募集のお知らせを公式ラインと文書で配布しています。来年度もぜひご継続ください。またお知り合いで興味のある方がいらっしゃいましたら募集要項をお渡ししますのでお知らせください。よろしくお願ひします。

おたのしみ

抹茶入り豆乳餅

<材料>こども4人分
豆乳……200ml 砂糖……大さじ3
片栗粉……大さじ3 きな粉……適宜
抹茶……小さじ2



<作り方>

- ①豆乳、片栗粉、抹茶と砂糖を鍋に入れよく混ぜてから火にかける
- ②木べらで全体をよく混ぜながら餅状になるまで温める
- ③餅状になったら火を止めてスプーンですくって器に入れ、きな粉をかける

みどりのおさら う はな さ ら だ 卵の花サラダ



<材料>こども4人分
おからパウダー 20~30g
豆乳……80~100ml
A マヨネーズ 大さじ3(約40g)
塩……小さじ1/4
こしょう……少々
オリーブオイル…大さじ1/2(5~10ml)
にんじん……1/2本
さやえんどう……4本
キャベツ……2枚
ブロッコリー…1/4個

<作り方>

- ①おからパウダーに豆乳を加えて混ぜる
- ②①にAを加えて混ぜる
- ③にんじんはいちょう切り、さやえんどうは3等分に切りゆでる
- ④キャベツはざく切りにしブロッコリーは小房に分けて軽く茹でて水分を取る
- ⑤③④の野菜を②であえる

さいろのおさら すめし 酢飯

<材料>こども4人分 [合わせ酢]
白米 1.5合 酢……大さじ2
水…330ml 砂糖…大さじ1.5
塩……小さじ1/2

<作り方>

- ①米をとぎ、いつもより少し硬めに炊く
- ②①の炊き立てのご飯に合わせ酢を加え、ご飯粒をつぶさないようさっくりと混ぜる

あかのおさら えほうまき ぐ 恵方巻の具

*材料はすべて
こども4人分



【薄焼き卵】

<材料>
卵……1/2個
砂糖・塩 各少々
サラダ油…適宜

<作り方>

卵を割ってほぐし、調味料を加えてよく混ぜ薄焼き卵を焼く。冷めてから細く切る

【かんぴょう煮】

<材料>
かんぴょう…60cm長さ2本 砂糖・みりん・うす口しょうゆ…各大さじ1
だし……200ml

<作り方> かんぴょうを15cm程度に切り水に戻し、商品の説明に従い調理する

【ちくわ】

<材料と作り方> ちくわ2本の長さを半分にしてから、縦に4つ割りする

【にんじんスティック】

<材料と作り方> にんじん1本を細めのスティックに切り、塩を少々加えた湯でさっと茹でる

【菜ばな茹で】

<材料と作り方> 菜ばな1/2束を半分に切り、茎は包丁で切り込みを入れて軽くゆで、冷水にとり水けをしぼる

◎恵方巻の巻き方

<材料>
焼きのり…全形4枚
上記の具材

<作り方>

焼きのりは半分に切り、すし飯を平らにのせ、好みの具を巻いていく

しろのおさら

ながいも こんぶ 長芋ととろろ昆布の そうしゅん 早春のおすいもの

<材料>こども4人分
だし(昆布、かつお節) しょうゆ…大さじ1
……600ml+蒸発分 塩……少々
水菜……2~3本
とろろ昆布……1g
長芋 薄めの輪切り4切れ

<作り方>

- ①だしをとり味付けし、半分に切った長芋を加える
- ②器に注ぎ、とろろ昆布、水菜を加える

