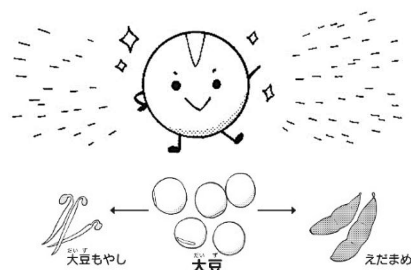
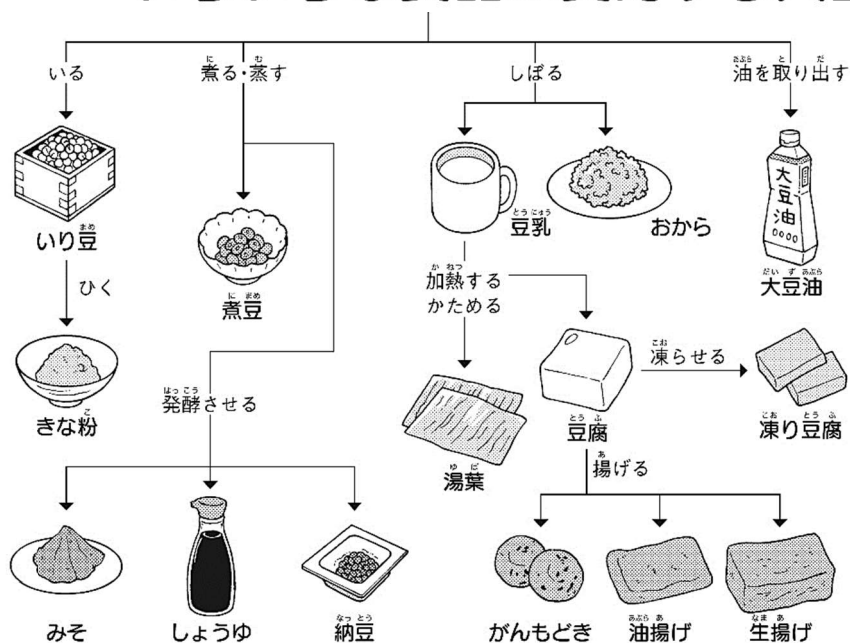




2月3日は節分です。暦の上では春となり、梅の花や春の訪れが感じられる季節ですね。寒さもあともう少し。かぜをひかないように、手洗い、うがいを忘れずに体調を整えましょう。

いろいろな食品に変身する大豆



節分時には大豆をいった、いり豆がまかれます。大豆は、みそやしょうゆ、豆腐、油揚げ、納豆、きな粉など、いろいろな食品や調味料に変身して、私たちの食生活を支えているのですね！



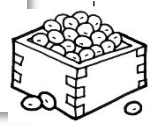
＼きゅうしょくレシピ

～ヤンニョムチキン(4人分)～

- | | |
|----------------|-----|
| 鶏もも肉 (60g) | 4切 |
| 酒 (下味用) | 少々 |
| おろしんにんにく (下味用) | 少々 |
| おろししょうが (下味用) | 少々 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 揚げ油 | 適量 |
| ★ケチャップ | 20g |
| ★さとう | 5g |
| ★みりん | 8g |
| ★コチュジャン | 10g |
| ★水 | 15g |
| ★ごま油 | 少々 |

<作り方>

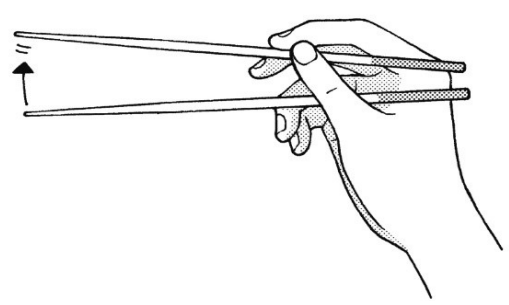
- 下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶして油でからっと揚げる。
- ★の材料をまぜて少し煮たて、ヤンニョムソースを作る。
- ①の鶏肉にソースをまんべんなくかけて完成！



食の豆知識



はしの正しい持ち方



- 上のはしは、正しいえんぴつの持ち方で持ちます。
- 下のはしは、親指のつけ根から中指と薬指の間に通します。
- 動かすのは上のはしだけです。

はしを正しく使うのは、案外むずかしいです。ぜひ、一度自分のもち方、使い方を確認してみてください！