

2月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日 変わり五目煮 大根の酢の物 味噌汁 ご飯果物 ランチクラッカー ミルク	3日 パーティーの日 パレンチュー おにぎり かぶと豚しゃぶサラダ ツナチンゲンスープ ミルク寒天	4日 麻婆春雨 キャベツゆかり和え 果物 ご飯 お好み焼き お茶	5日 焼きししゃも 干し大根の炒め物 きのこの味噌汁 ご飯果物 手作りピцца ミルク	6日 ビーフシチュー マカロニサラダ 果物 ご飯 スイートポテト ミルク	7日 炊き込みご飯 漬け物 すまし汁 クラッカー 牛乳
9日 さばの味噌煮 野菜の三色胡麻和え 玉ねぎスープ ご飯果物 胡麻団子 ミルク	10日 野菜のかき揚げ キャベツのそぼろ炒め わかめスープ ご飯果物 クッキー 牛乳	11日 建国記念の日	12日 愛情弁当の日	13日 おでん 混ぜご飯 味噌汁 ご飯果物	14日 あんかけ焼きそば
16日 ツナじゃが わかめスープ 果物 ご飯 チーズ蒸しパン 牛乳	17日 三色丼 きんぴら なめこ汁 ご飯果物 ぜんざい お茶	18日 ぶりの照り焼き 野菜のごま和え カボチャスープ ご飯果物 ドーナツ ミルク	19日 とり天 白菜とさつま揚げの中華炒め 味噌汁 ご飯果物 黄粉揚げパン ミルク	20日 ちゃんこ鍋 納豆 果物 ご飯 ふかし芋 ミルク	21日 肉うどん おにぎり 果物
23日 竹輪の蒲焼 小松菜とコーンの和え物 すまし汁 ご飯果物 どらやき ミルク	24日 トンカツ ポテトサラダ きのこスープ ご飯果物 雑炊 お茶	25日 マカロニグラタン 味噌汁 果物 ご飯 クレープみかんソースかけ ミルク	26日 焼き魚 大根のサラダ なめこの味噌汁 煮豆ご飯 たこ焼き お茶	27日 親子丼 干し大根煮 味噌汁 ご飯果物 ツナスパ ミルク	28日 ちゃんぽん マカロニ青のりかけ 牛乳



1月のパーティーの日



チョコレート

バレンタインデーが近づくと、洋菓子屋さんの前にチョコレートを買求める長い列ができます。

チョコレートは、ミルク入り・甘味入り・ナッツ入り・そしてビスケットなどをチョコレートの衣で包んだチョコレート菓子があります。

チョコレートはカカオマネ・しょ糖・ココアバター・粉乳・乳化剤・香料が主原料です。ミルクチョコレートは、甘味入りチョコレートより糖分が少なく、カルシウム・ビタミンA・B2が多く含まれています。一般的にはエネルギーや脂質が多く、興奮作用や利尿作用をする成分も含んでいます。

チョコレートは激しい運動や労働での疲労回復・非常食・山への携帯食に適しています。しかし沢山食べると成人病予備軍になる可能性もあります。少量を楽しみながら食べるように心がけたいものです。



料理メモ

今まで気にしなかった残りご飯も、冷害による不作で、一粒でも大切にしなければと思います。
残りご飯が1食分に足りないとき、変身させてみませんか。

ヘルシー春巻き

① いためたみじん切りたまねぎにご飯を加えていため、トマトチャップで調味しておく。
② 春巻きの皮で①を棒状に包む。
③ ②にとろけるチーズをのせオーブントースターで焼き色がすくまで焼く。

残りご飯 + 春巻きの皮 + たまねぎ + とろけるチーズ

肉団子のスープ

残りご飯 + ひき肉 + 野菜

- ① ひき肉・とき卵・片栗粉・ご飯・塩をよく混ぜ、梅干くらいに団子にしておく。
- ② たがりのだし汁で白菜・にんじんなどの野菜を沢山入れて煮る。
- ③ ②がよく煮立っているところへ①を入れ塩としょうゆ少々で味をととのえる。

てんぷら

残りご飯 + じゃがいも + しらすぼし

- ① じゃがいもはおろしておく。
- ② ①にしらすぼし・小麦粉・ご飯青のり卵・塩を加え、耳たがくらいの固さに粘しておく。
- ③ ②を中温で揚げる。

