



2月 給食だより

東京都立七生特別支援学校

校長 黒澤 一慶

もうすぐ立春、まだまだ寒いですが、季節は冬から春へ移り変わろうとしています。山菜の「うど」や、「菜の花」「いちご」など、春を告げる食材が出回り始めました。

立春の前日は「節分」、季節の分かれ目の日です。給食では、豆まきを使う「福豆」を炊き込んで、「いり豆ごはん」をつくり、栄養豊富な大豆を食べて、体の中にも福を呼びましょう。

大豆について

「畑の肉」と呼ばれる大豆は、たんぱく質が豊富で栄養価の高い食品です。日本では昔から、大豆を加工して作った、様々な食品を食べてきました。みそやしょうゆ、豆腐など、和食文化に欠かせない食べ物です。

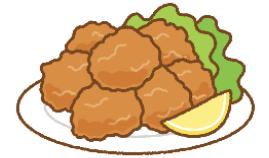


2月の献立から料理を紹介

モチコチキン

【材料 5人分】

鶏もも肉角切り	30g 15個
しょうが	3g
にんにく	3g
オイスターソース	小さじ2
上白糖	大さじ1
酒	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
もち粉	30g
片栗粉	30g



【作り方】

- しょうが、にんにくをすりおろし、調味料と合わせる。鶏肉に下味をつける。
- もち粉と片栗粉を合わせ、①の鶏肉にまぶす。
- 170℃の揚げ油で揚げる。

*モチコチキンは、ハワイのから揚げです。もち粉は、もち米を粉状にひいたもので、カリカリと食感が良くなります。手に入らない時は、米粉でも代用できます。