



## 2月3日は節分



“鬼は外～、福は内～！”と言いながら豆をまいて邪気を祓うこの行事は中国から伝わってきた文化で古い鬼追いの行事「追儼（ついな）」が、日本古来の考え方と合わさって生まれたと考えられています。また、豆まきに使われる豆は、「福豆」と呼ばれ、一般的には炒った大豆などが使われます。



## 恵方巻



「恵方巻」は、陰陽道でその年の干支によって定められた最も良いとされる方角「恵方」にいる「歳徳神」に向かって巻き寿司を食べることからこう呼ばれるようになりました。目を閉じて願い事を思い浮かべ無言で食べるのが「恵方巻」の正しい食べ方とされています。切らずに一本丸ごと食べるのは「縁を切らない」という意味が込められているからで具にも意味があり、七福神にちなんで7つの具を入れて巻くことで「福を巻き込む」という願いも込められています。

**2023年の方角は南南東です！！**



## 2月のレシピ (1人前) .....

- ◎パン
- ◎クリームシチュー
- ◎トマトマカロニサラダ
- ◎果物

一人前あたり

エネルギー：597 kcal  
 たんぱく質：26.3g  
 脂質：20.0g  
 炭水化物：76.9g  
 食塩相当量：2.3g



## クリームシチュー .....

### 【材料】

- |         |      |       |       |     |
|---------|------|-------|-------|-----|
| ・鶏もも皮なし | 60 g | ・バター  | 4 g   | } A |
| ・じゃがいも  | 40 g | ・小麦粉  | 10 g  |     |
| ・人参     | 20 g | ・牛乳   | 80 mL |     |
| ・玉ねぎ    | 20 g | ・水    | 80 mL |     |
| ・ブロッコリー | 15 g | ・コンソメ | 1.5 g |     |
|         |      | ・食塩   | 0.3 g |     |
|         |      | ・こしょう | 少々    |     |

### 【作り方】

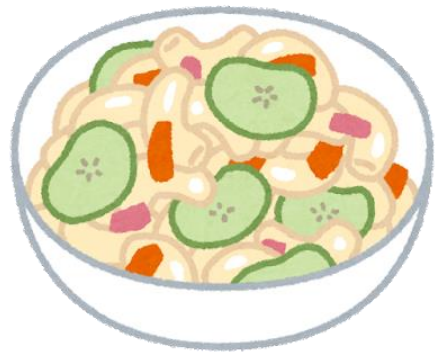
- ①鶏もも、ブロッコリーは一口大に切る。
- ②ブロッコリーは軽くゆでておく。
- ③フライパンにバターを熱し、鶏もも肉を炒める。  
鶏もも肉の色が変わったら、じゃがいも、人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ④全体にバターがなじんだら火を消す。  
小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでよくかき混ぜる。
- ⑤Aを加え軽く混ぜ、小麦粉を溶く伸ばす。
- ⑥鍋を中火にかけ、沸騰したら蓋をして弱火に、15～20分煮込む。  
(途中何度かふたを開け、なべ底に沈殿した小麦粉を混ぜる。)
- ⑦具材に火が通ったら、ブロッコリーを入れる。  
ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を整えて盛り付け、完成。



# トマトマカロニサラダ

## 【材料】

|        |      |     |
|--------|------|-----|
| ・マカロニ  | 50g  |     |
| ・きゅうり  | 7g   |     |
| ・トマト   | 4g   |     |
| ・食塩    | 4g   | } B |
| ・マヨネーズ | 0.3g |     |
| ・こしょう  | 20g  |     |



## 【作り方】

- ①マカロニは袋の表示通りにゆで、冷水で冷やして水気を切る。  
きゅうりは2mm程度の輪切りスライス、トマトは1.5cm程度のダイスに切る。
- ②ボウルにマカロニ、きゅうり、トマトを入れBを加え混ぜ合わせる。
- ③お皿に盛り付けて完成。

## バレンタインデー豆知識

2月14日はバレンタインデーです。世界各地で「恋人たちの日」と祝われています。日本では主にチョコレートをプレゼントしていますが、あげるものによって意味が異なるのを知っていますか？



チョコレート

→ 特に意味はない



クッキー

→

友達でいよう  
クッキーのように  
ドライで軽い関係で  
いたい



キャンディ

→

あなたが好き  
キャンディのように  
壊れにくい、長い間  
続く関係でいたい



マカロン

→

あなたは特別な人  
高級なマカロンは  
特別感があるため



キャラメル

→

一緒にいると安心する  
子供のころに食べた懐  
かしいお菓子、安心感  
がある



マシュマロ

→

あなたが嫌い  
マシュマロのように  
食べるとすぐに溶けて  
なくなる程度の関係で  
いたい