

鬼は外！福は内！ みんなで協力 鬼退治

恒例の節分行事が、村内のこども園・小学校で行われました。
 節分行事で使われた大豆は、宗像靴店の宗像研也さん(永田)から毎年頂いています。
 最初は怖がっていた子どもたちも元気いっぱい豆をまき、節分を楽しむ様子が見られました。



こども園



小平小



蓬田小



今月のメニュー 酢豚(豚こまで作る揚げない酢豚)

豚こま肉から出る脂で焼くため、揚げ油を使わないのでヘルシーな酢豚になります。
 豚こま肉を食べやすい大きさに丸めることで、基本のレシピによくある角切り肉と同じ食べ応えはあるけど、歯切れがよく食べやすくなっています。食改さんと一緒に地区サロンの方と調理実習を行い、実際に試食しましたが美味しいと好評でした。ぜひお試しください！

- 材料(4人分)**
- 豚こま肉.....300g
 - 玉ねぎ.....1個
 - にんじん.....1/2本
 - ピーマン.....4個
 - しょうゆ.....小さじ2
 - 塩こしょう.....少々
 - 片栗粉.....大さじ2
 - サラダ油.....大さじ2
- ☆甘酢だれ**
- 砂糖.....大さじ2
 - 酢.....大さじ4
 - しょうゆ.....大さじ4
 - ケチャップ.....大さじ6
 - 鶏ガラスープの素.....小さじ1
 - 片栗粉.....小さじ2
 - 水.....160cc

- 作り方**
- ①玉ねぎは放射状に8等分に切る。にんじんは食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで3分加熱する。ピーマンは半分に切って種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
 - ②ポウルに豚肉、しょうゆ、塩こしょう、片栗粉を入れてもみ込み、一口大に丸める。
 - ③フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて転がしながら火が通るまで中火で焼き、一度取り出す。
 - ④③のフライパンに玉ねぎを入れて中火でしんなりとするまで炒める。にんじん、ピーマンを加えて中火で1分炒めて、取り出す。
 - ⑤④のフライパンに☆を入れてしっかりと混ぜ、煮立たせる。とろみがついたら火を通した具材を戻し入れてからめたら完成！

1人分の栄養価	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	318 (kcal)	15.2 g	18.0 g	22.0 g	1.7 g