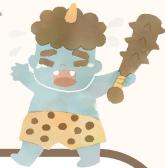




節分とバレンタイン



管理栄養士の茂田井です。寒さも今がピークでしょうか。
今月は2月にある行事についてお話したいと思います。

節分

節分は立春、立夏、立秋、立冬の前日を指しますが、今の日本では立春の前日を重視するようになりました。今年は2月3日が節分です。

煎った豆をまき、年の数だけ食べる地域もあります。

また、近年全国区になった恵方巻も節分に食べるものです。

煎り豆や恵方巻は、高齢の方や幼児期の子が食べるとのどに詰まりやすい食材なので注意しながら楽しく日本の文化を味わいたいですね。



バレンタインデー

キリスト教圏の国では家族や友人と祝う日だそうですが、日本では女性から男性にチョコレートと一緒に気持ちを伝える日となっています。

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには抗酸化作用がある他、食物繊維、ミネラルなどが含まれています。

とはいって、市販のチョコレートの多くには砂糖がたくさん含まれているので、食べる量はほどほどに楽しみたいですね。

簡単！大豆の甘辛炒め

<材料（作りやすい分量）> <作り方>

大豆水煮	150g
片栗粉	大さじ1
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
油	少々

- 1) 大豆はさっと洗い、水気をとりボウルやビニール袋に入れる。
- 2) 1に片栗粉を入れ、混ぜる。
- 3) フライパンに油をひき、炒めて調味料を加える。

節分にちなみ、大豆を使った一品です。水煮を使うので短時間で作れます。
もちろん蒸し大豆でもOKです。お好みで野菜を入れると豪華な一品になりますよ！