

冬至にちなんだ献立

今日は、冬至にちなんだ献立です。

明後日 12月22日は、冬至です。冬至は1年で1番、太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

冬至といえば「かぼちゃ」です。

今日はかぼちゃを春巻きの皮で包み、「かぼちゃの春巻き」にしました。

ほかに、冬至ならではの食べ物があります。

冬至には「**ん**」のつくものを食べると運気が上がるとされます。

冬至の味噌汁には、だい**こん**、に**んじん**、れ**んこん**、さや**いんげん**、か**んてん**など、なかでも「**ん**」が2つつくものを使っています。「**ん**」が2つつくものを「運盛り」と呼んで縁起をかついできたそうです。

栄養も豊富なので、寒い冬を乗り越えるための知恵でもあったようです。

今日もおいしく召し上がってください。



令和4年12月20日(火)



【かぼちゃ(なんきん)の春巻き】

材料	分量 (4人分) g	作り方
かぼちゃ	140	① かぼちゃは2cm角切りにして蒸す。大豆は茹でて粗みじん切り、玉ねぎはスライス切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。玉ねぎを入れ、しんなりして透き通るまで炒める。 ③ ②に大豆を加えて、炒める。 ④ ③に塩・こしょうを加え、味をなじませる。 ⑤ ④にかぼちゃ、コンソメを加え、かぼちゃが半分ぐらいなくなる程度までつぶして春巻きの具を仕上げる。 ⑥ 春巻きの皮に⑤をおいて、きれいに巻き、水溶き小麦粉でしっかりとめる。 ⑦ ⑥を色よく、かりっと揚げる。
豚もも肉(せん切り)	60	
玉ねぎ	20	
(冷凍)大豆	32	
コンソメ	4	
塩	少々	
こしょう	少々	
ごま油	0.8	
春巻きの皮	4枚	
小麦粉	少々	
水	少々	
揚げ油	適量	

