



# 食育だより



2021年2月

## 今年の節分は 2月2日!?

節分といえば2月3日というイメージの方が多いと思いますが、実は節分の日は2月3日の固定ではありません。3日でなくなるのは1984年2月4日以来37年ぶり、2日になるのは1897年2月2日以来124年ぶりのことです。

節分とは季節を分けるという意味で、本来は各季節の始まりである、立春、立夏、立秋、立冬の前日を指します。2021年は2月3日が立春になるため、その前日である2月2日が節分ということになります。



(HP トレンドタウン参照)

## 甘めのお肉と玉ねぎがたっぷり！ 肉うどん



### 【材料（4人分）】

うどん（ゆで）	4玉
《うどんのつゆ》	
玉ねぎ	大1個
人参	中1/3本
和風だし(顆粒)	小さじ4
水	1600cc
めんつゆ(2倍希釈)	120cc
ねぎ	1/4本

### 《具材》

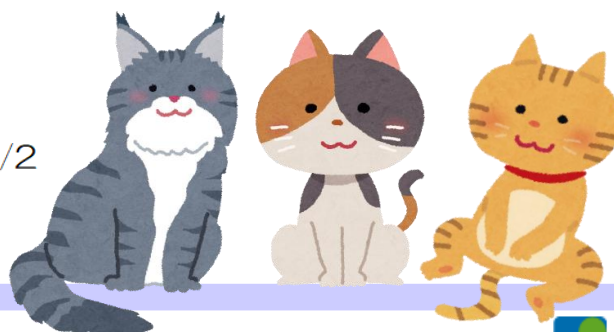
豚小間肉	250g
★ 濃口醤油	大さじ2
★ みりん風調味料	大さじ2
★ 料理酒	大さじ2と1/2
★ 上白糖	大さじ3
★ 和風だし(顆粒)	小さじ1

### 【作り方】

#### 《下準備》

- ・玉ねぎは5mm幅の千切り、人参は3mm幅の千切りにする

- ①鍋に水、和風だし(顆粒)、めんつゆ、玉ねぎ、人参をいれて中火で10~15分煮た後、小口切りにしたねぎをいれひと煮たちさせる
- ②フライパンに★の調味料と豚小間肉をいれ火が通るまで加熱する
- ③別の鍋でうどんを茹で、器に1人分ずつ盛り付けておく
- ④うどんの上に②の豚肉をのせ、①のつゆをかけたらできあがり♪



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル