

節分は「立春、立夏、立秋、立冬」の各季節の始まりの前日で年に4回あります。豆をまいたり年の数の豆を食べたりすることで、厄除けをして福が来るように考えられたと言われています。神様がいらっしゃる恵方を向いて食べる海苔巻きは「福を巻き込む」として好まれます。大豆やイワシ、こんにやくなども縁起の良い食べ物とされています。

関東地方では、けんちん汁を節分に食べる地域もあります。肉や魚を使わず、だしは昆布やシイタケでとり、野菜や豆腐をごま油で炒めるのがポイントです。野菜たっぷりの汁と巻くのが簡単な海苔巻きで福が来ますように！

## そばろとお豆の海苔巻き



### ■ 材料 (3本分)

ごはん	300g
むき枝豆	30g
焼き海苔	全形 3枚
鶏ひき肉	200g
A しょうゆ	小さじ 4
砂糖	小さじ 1
卵	2個
B 砂糖	小さじ 1
塩	少々
油	少々

### ■ 作り方

- 鍋にAを入れて混ぜ、中火でひき肉にしっかり火を通して鶏そばろを作る。Bの卵はボウルに割りほぐして砂糖と塩を混ぜ、油を温めた小鍋で加熱しながら菜箸で混ぜて炒り卵にする。
- ごはんには枝豆と①の鶏そばろと炒り卵を混ぜて3等分にする。ラップの上に焼き海苔をおき、巻き終わりの3cmを残して具入りのごはん1/3をのせて手前から「の」の字になるように巻く。
- ラップで包み、巻き終わりを下にして少し置いてから切り分ける。

(1本分の栄養価 エネルギー 358kcal たんぱく質 21.3g 食塩相当量 1.5g)

## けんちん汁



### ■ 材料 (4人分)

木綿豆腐	200g
里芋	150g
にんじん・大根	
こんにやく・ごぼう	各 100g
ごま油	小さじ 2
だし汁	600ml
みりん	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
塩	少々
小ねぎ	適宜

### ■ 作り方

- 豆腐は手でひと口大にしてキッチンペーパーで水気をとる。里芋、にんじん、大根は半月やいちょう切り、こんにやくは短冊切りにする。ごぼうは薄切りにして水に通してアクをぬく。
- 鍋にごま油を入れて中火にかけ、①の野菜とこんにやくを炒める。豆腐を加えて軽く混ぜ、だし汁とみりんを加えてフタをして野菜がやわらかくなるまで煮る。しょうゆを加え、塩で味をととのえて小口切りの小ねぎをちらす。

(1人分栄養価 エネルギー 120kcal たんぱく質 5.3g 食塩相当量 1.0g)