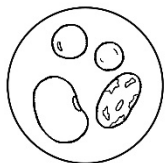


もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うため、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



節分と「豆」

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。

また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

大豆レンジャー

変身だ！ みんなで大豆レンジャー！

豆腐レッド

納豆ブルー みそグリーン

しょうゆピンク

油揚げオレンジ 豆乳イエロー

まだまだいるよ 変身しすぎ

2月の新メニューについてご紹介

1日(木)ほたてのマリネ

湧別町のほたて、たまねぎと、枝豆、コーンが入っています。酢、油、塩、こしょう、砂糖で味付けします。酢は、疲労回復の効果があります。

6日(火)ほたてクリームスパゲティ

湧別町のほたて、たまねぎを使った、クリームスープのルウをかけて食べます。

27日(火)北海道ミルポテっと

北海道産のじゃがいもと、牛乳、乳製品(スキムミルク、バターミルクパウダー)を使った、ひとくちサイズのポテトナゲットです。