

あそ〜とだより

2月3日豆まき

今年も節分豆まき準備から、当日までワクワク!! 伊藤鬼と吉永鬼を退治しました。福の神からのお菓子、皆さん沢山拾えましたか?

鬼は外! 福は内!! お汁粉・甘酒・おいしかったかな?? 今年も沢山の良い事と、沢山の笑顔で溢れる年になります様に!! (中島)



2月のクッキング

2月のクッキングでは、大・大・大好評という事で、ロリポップチョコをまたまた作りました。

皆さん楽しく、可愛く、色々な模様のロリポップチョコが出来ましたね♡出来上がった後は、美味しく食べました。



新人紹介

渡辺 支援員

1月より入社させて頂きました。不慣れな点も多く皆さんにご迷惑をおかけすると思いますが、一生懸命頑張ります。



スタッフ紹介

事務 小川

●一言
淡々と・・・



今月のレシピ

ホウレン草と豆のドライカレー

材料 <1人前> (3月6日献立)

- | | | | |
|--------------|---------|---|---|
| 豚ひき肉 30g | トマトジュース | } | B |
| 玉ねぎ 40g | ローリエ | | |
| 人参 20g | 赤ワイン | } | A |
| 赤パプリカ 10g | スキムミルク | | |
| 黄パプリカ 10g | カレールー | | |
| ほうれん草 30g | サラダ油 | | |
| 男爵イモ 25g | | | |
| 大豆(蒸し) 10g | | | |
| ひよこ豆(蒸し) 10g | | | |
| 赤豆(蒸し) 10g | | | |



【作り方】

Aをミキサーにかける。芋はサイコロ状。ほうれん草は、やわらかくゆでる。(トッピング)材料をんにくで炒め、Bを入れ煮込む。やわらかくになったら、ルーを入れ、混ぜる。

ビタミン、カルシウム、鉄分たっぷり。
トマトジュースで煮込むとコクが出ますよ😊

スタッフ紹介②

栄養士 佐野

- 好きな事・趣味
子どもたちと温水プールへ行ったり、公園でバドミントンをする事。
- 最近ハマってる事
金曜の夜は家族でDVDを見ながらまったりする事
- 一言
体調管理が難しいこの季節、美味しいものをたくさん食べて、栄養補給しましょう。



次号もお楽しみに!!