



イテオシ!  
**今月のフォトニュース**

★節分行事の豆まきが行われました★  
**広陵西幼稚園で**  
**「鬼は～外！」「福は～内！」**



◀かわいい小鬼さんがいっぱい！



▶元気よく「鬼は～外！」

広陵西幼稚園で、園児たちが自分で作った鬼のお面をかぶって豆まきをしました。

先生から豆を配ってもらい準備ができると、みんな元気よく大きな声をだして「鬼は～外！」「福は～内！」と豆をまいていました。中には、かわいい「子鬼さん」も、いっぱい！

しっかり豆まきできたので、みんなにたくさんの福がくるといいですね。

ひまわり栄養教室より  
**～私のおススメ料理～**

**大根葉入りカレー**

★4人分★

材料	分量	材料	分量
赤身牛肉(薄切り)	100g	にんじん	150g
赤身豚肉(薄切り)	100g	にんにく	1片
大根の葉	100g	オリーブオイル	大さじ2
玉ねぎ	250g	お好みのカレールー	4片(110g)
		水	500ml



☆作り方☆

- ①にんにく・玉ねぎ・にんじんをみじん切りにする。大根の葉は熱湯で茹でて、固く水気を絞ってから、みじん切りにする。牛肉と豚肉は5mm位に切る。
  - ②厚手の鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出てきたら火を強め、肉を炒める。
  - ③玉ねぎを加えて炒め、にんじんと大根の葉を加えて、野菜の香りが立ってきたら、水500mlを加え、ふたをし、加熱する。
  - ④煮立ってきたら、火を消して、あら熱をとってからカレールーを入れる。ルーを溶かしてから、弱火で煮て仕上げる。
- ★お好みで、トマトや山椒の佃煮、みょうが、セロリなどを刻んで入れてもOK。

★大根の葉の栄養★

大根の葉には、細胞が酸化するのを防ぐβカロテンや、骨粗鬆症を予防するカルシウムなどのビタミン・ミネラルが豊富に含まれています。



広報「広陵」は再生紙を使用しています。