



甘辛大豆のゴマがらめ

もうすぐ節分。豆まきでおなじみの大豆を使った、簡単なおかずを紹介します。ご飯が進む甘辛い味付けにしました。今回使うドライパックの大豆は、ローリングストックに加えたい食材の一つ。フライパン用アルミホイルを敷いて調理するので、洗うのも楽です。

① フライパンにアルミホイルを敷く。

② 食品用耐熱ポリ袋に大豆、片栗粉を入れる。空袋の口を持ち、片栗粉が

大豆全体にからむように振る。

③ しょうゆに水を加えて軽く混ぜる。

④ ①に油を入れて中火で温め、②を入れて炒める。

⑤ ほどよく焼き色が付いたら弱火にし、砂糖、③を

回し入れる。全体を混ぜ、火を止めてゴマを加えて混ぜる。

【ポイント】

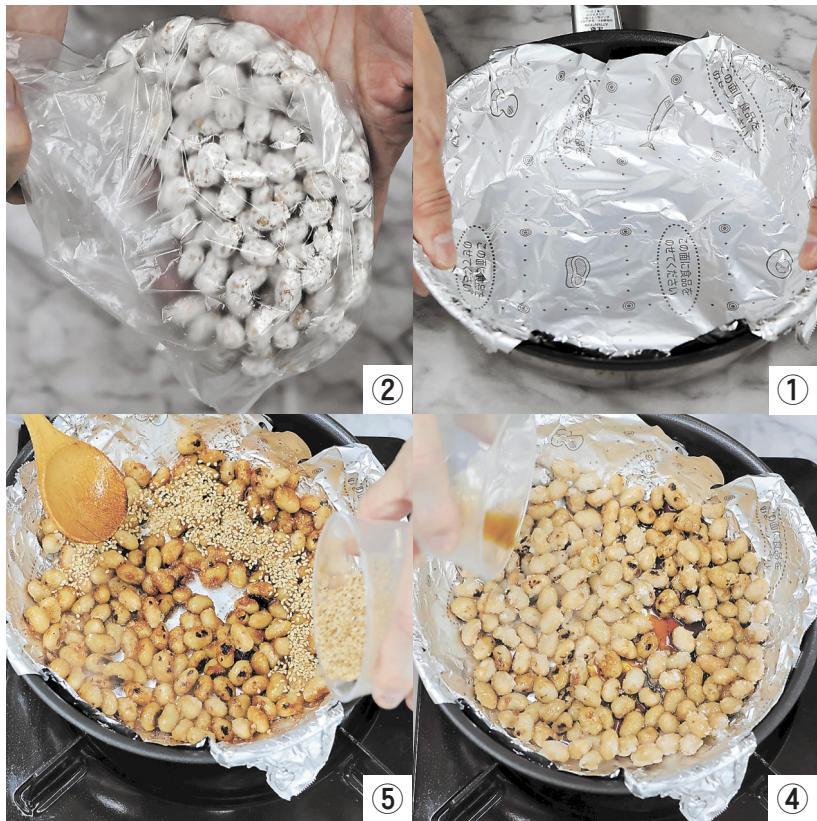
「畑の肉」と言われる大豆は、ゴマと一緒に食べることで、より良質のたんぱく質を取ることができます。

豆を丸ごと使うので、食物繊維も手軽に取れますよ。

養士 氏家幸子さん

(監修) 調理師・管理栄

ご飯が進む味簡単おかず



材料 (4人分)

- 大豆 (ドライパック) … 1缶 (140g)
- いりごま…大さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- 水…小さじ2★ (★を合わせておく)
- ・サラダ油…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1★
- ・砂糖…大さじ1

用意するもの

- カセットコンロ・カセットガス・フライパン (直径20cm程度)
- ・フライパン用アルミホイル・食品用耐熱ポリ袋
- ・へら (木またはシリコン)
- ・軽量スプーン・器

河北新報社 × 朝日新聞社 × 朝日学生新聞社 教育セミナー

親子で育てる 「考えるカラ」

おうちでできる!学びの環境づくり

後援:宮城県教育委員会、仙台市教育委員会

日時 2/15(日) 1回目 10:30~12:30
2回目 14:00~16:00
(各回定員70名)

場所 河北新報社 本館ホール

仙台市青葉区五橋1-2-28

※お車でお越しの際は、近隣の有料駐車場をご利用ください。

お申し込み 右の二次元コードより
お申し込みください。

締め切り 2月5日(木)

参加費
無料

対象

小学生の
保護者様

お子さま同伴も
大歓迎です!

新聞を活用した
読解力・文章力アップ法や、
情報を正しく読み解く「メディアリテラシー」など、
ご家庭でできる工夫を、わかりやすくご紹介します。

【講師紹介】高橋 宏輔 朝日小学生新聞・
朝日中高生新聞教育チーム
大手中学受験塾講師を経て、2008年朝日学生新聞社へ入
社。「新聞と教育」をテーマに全国の小学校・中学校・高
校・大学で出前授業や講演を行う。学校の先生への研究指
導や講演も多数。教育学修士。近著「子育てリスクリン
グ奮闘記～休職サラリーマン、二児を抱えて教育系大学
院で学ぶ」(ナカニシヤ出版)

【問い合わせ】河北新報社販売部 022-211-1302(平日9時~17時)

【個人情報の取り扱いについて】お客様にご登録いただいた個人情報は、本セミナーの運営(連絡・確認・資料送付等)に使用いたします。また、河北新報・朝日新聞の各グループ(河北新報社・朝日新聞社・両社のグループ企業および各販売店・ASA)において、商品・サービスに関するご連絡やご案内などに利用させていただく場合がございます。個人情報は、各社の個人情報保護方針に基づき、安全かつ適切に管理いたします。詳しくは、各社のプライバシーポリシーをご確認ください。河北新報社(<https://www.kahoku.co.jp/privacypolicy.html>)、朝日新聞社(<https://www.asahi.com/corporate/privacypolicy/>)