



## 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  
気を逃がさないようにして  
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。

④①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  
加える。

【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  
質を取ることが出来ます。  
豆を丸ごと使うので、食物  
繊維も手軽に取れますよ。  
(監修 調理師・管理栄養士 氏家幸子さん)

# 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
- サラダ油…大さじ1
- 片栗粉…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1★
- 水…小さじ2★(★を合わせておく)
- 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20センチ程度)
- 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 「考えるチカラ」

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「子育てリスクリテラシー〜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所・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/>)