

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎塩麴炒め

◎ほうれん草のお浸し

◎味噌汁

◎バナナ

一人前あたり

エネルギー：605 kcal

たんぱく質：20.0 g

脂質：30.0 g

炭水化物：74 g

食塩相当量：2.96 g



塩麴炒め

材料

• キャベツ	80 g	• ごま油	3 g
• 玉ネギ	45 g	• 塩麴	5 g
• 豚バラ肉	75 g	Ⓐ 塩	0.4 g
• 人参	25 g	↓ 減塩醤油	2.5 g

作り方

- ① キャベツをざく切りにする
- ② 人参、玉ねぎをスライスする
- ③ 豚肉に塩麴を漬けこみ、こしょうをふっておく
- ④ Ⓐ を合わせておく
- ⑤ ごま油を熱し、豚肉を炒め少し色が変わったら、野菜を入れる
- ⑥ 肉・野菜に火が通ってきたら、Ⓐ を入れ、炒めたら完成。



ほうれん草のお浸し

材料

- ほうれん草 50 g
- かつお節 0.3 g
- 塩 0.2 g
- 減塩醤油 3 g

作り方

- ① ほうれん草を沸騰したお湯にに入れてゆでる
- ② 冷水にさらして、冷まし水気を切る
- ③ 5cm程の大きさにカットする
- ④ 塩、醤油で和える
- ⑤ かつお節をかける

味噌汁

材料

- 水 150 ml
- 味噌 8 g
- 顆粒だし 0.4 g
- ワカメ 0.3 g



作り方

- ① 鍋に水を入れ沸騰させる
- ② 沸騰したところに顆粒だしを入れる
- ③ いったん火を止めて味噌を溶き入れる
- ④ ワカメを入れ、煮立ったら完成

5月5日は子供の日

なぜ「子供」の日？

もともと5月5日は「端午の節句」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかるとともに、母に感謝する」お休みの日と決められ、端午の節句の日が、子供の日にもなったそうです。

鯉のぼりの種類



一番上に、矢車や吹流しをつけて飾ります。

一番大きい鯉は、真鯉(まごい)といって黒い鯉。

二番目に大きい鯉は、緋鯉(ひごい)といって赤い鯉。

一番小さい鯉は、子鯉(こごい)といって青い鯉。

どうして鯉のぼりを飾るのか

「鯉」というお魚は、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚。そんなたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることをお願いする意味が込められています。

五色の吹流しは、子どもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められているそうです。