

TAKACHU KITCHEN

栄養士と作るやさしい料理教室



メニュー

◎ご飯

◎鮭ともやしの味噌炒め

◎茄子のおろし和え

◎すまし汁

◎果物

一人前あたり

エネルギー：582 kcal

たんぱく質：25 g

脂質：14 g

炭水化物：80 g

食塩相当量：2.9 g



鮭ともやしの味噌炒め

材料

・ 鮭	70 g
A 酒	5 g
↓ 塩	0.5 g
・ もやし	100 g
・ ピーマン	20 g
・ 人参	20 g

・ サラダ油	10 g
B 味噌	10 g
さとう	4 g
酒	15 g
↓ みりん	15 g

作り方

- ① 鮭は皮と骨を取って一口大のそぎ切りにし、**A** をふっておく
- ② もやしは洗ってざるにあげ、水を切っておく
- ③ ピーマン、人参は千切りにする
- ④ **B** を混ぜ合わせておく
- ⑤ フライパンに油の半量を熱し、野菜を炒めてしんなりしたら取り出しておく
- ⑥ 残りの油を熱し、鮭を焼く
- ⑦ 鮭に火が通ったら野菜を戻し、**B** を加えて全体を混ぜながら炒める
- ⑧ 味噌の焼ける香りがしてきたら火を止め、器に盛って完成！

POINT

このひと手間で、
余分な水分と臭み
が抜けます!!



茄子のおろし和え

材料

- なす 60 g
- 大根 20 g
- 味付けぽん酢 5 g

作り方

- ① 茄子は一口大にカットし、さっと茹でて冷まし水気をしぼる
- ② 大根はおろして軽く水気をきっておく
- ③ 冷ました茄子と大根おろし、味ぽんをよく混ぜて完成！

すまし汁

材料

- かまぼこ 10 g
- 浅葱 3 g
- 水 150 ml
- 和風だし 0.5 g
- ↓ しょう油 1.5 g
- ↓ 酒 2 g
- ↓ 塩 0.1 g



作り方

- ① かまぼこは短冊、またはいちょうに切る
- ② 浅葱は3mmくらいの小口切りにする
- ③ 鍋に湯を沸かし、かまぼこをさっとゆでる
- ④ ●を加えて調味し、火を止めて浅葱を加える

お月見について

十五夜



お月見とは、1年の中で最も空が澄みわたる旧暦の8月に、美しく明るい月を眺める行事のことで、「十五夜」とも言われています。十五夜といえば、「満月」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

もともと十五夜は旧暦の8月15日とされていました。

新暦で表すと月遅れの9月15日を十五夜と思う方も多いですが、実はその年によって十五夜の日には変わっています。

月の満ち欠けを基準にしていた旧暦と、太陽の動きを基準にしている新暦では、1年の始まる日も1年の長さも異なります。

そのため旧暦と新暦にズレが生じ、実際には毎年9月中旬～10月上旬の間に十五夜（旧暦8月15日）がくるとされています。

お月見の風習とお供えものについて

お月見には、美しい月を眺めるだけでなく、収穫に感謝して、月に見立てたものや収穫物をお供えするという風習もあります。

お供えもの



ススキ



お月見団子



農作物（イモ類）