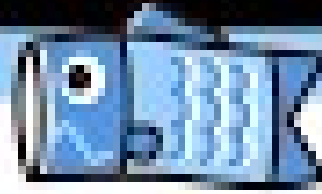


【端午の節句】 5月5日はこどもの日



こどもの日は、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」です。男女の区別はなく、お母さんに感謝する日です。

お母さんに限らず、お父さんにも感謝しましょう。

4月から5月上旬が旬のたけのこは、成長の早い竹にあやかり、子供の健やかな成長を願って、端午の節句に食べられます。



令和5年5月2日(金)



材料	4人分量(g)	作り方
【たけのこのおかか煮】		
たけのこ水煮(新物)	120	① たけのこ・にんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切りにしてボイルする。 ② 油揚げは油抜きし、短冊切りにする。あさはりはボイルし酒をふっておく。 ③ いんげんは斜め切りにし、ボイルする。 ④ 削り節でだしをとる。 ⑤ なべにだし汁を入れ、にんじん、たけのこ、こんにゃくを加えて煮る。 ⑥ あさり、油揚げ、調味料を加えて味を煮含める。 ⑦ いんげんを加えて、味をととのえる。
(冷凍)あさり水煮	15	
酒	少々	
にんじん	25	
こんにゃく	40	
油揚げ	15	
削り節	適量	
(冷凍)いんげん	15	
みりん	4	
しょうゆ	8	
混合削り節	適量	

