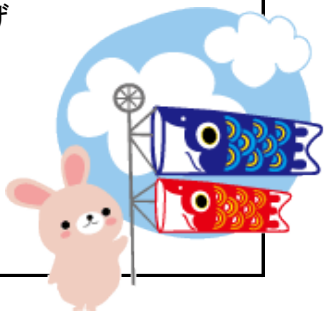
端午の節句メニュー

主食　：　たけのこごはん
主菜　：　きすの磯辺揚げ
副菜　：　すまし汁
デザート　：　柏餅
飲み物　：　牛乳



メニュー	材料（1人分）		作り方
たけのこごはん	米	60g	① 米はといで浸漬しておく。 ② たけのこはいちょう切り、油揚げは短冊切りし 熱湯をかけ油抜きをする。 ③ グリンピースは下ゆでする。 ④ 鍋にたけのこ、油揚げ、薄口しょうゆ、酒、和風だし 塩を入れ煮る。 ⑤ 米に具をのせ煮汁があれば加えて炊く。 ⑥ 炊きあがったらグリンピースをちらす。
	たけのこ	20g	
	油揚げ	3g	
	薄口しょうゆ	小さじ1/2	
	酒	小さじ1/2	
	和風だし	小さじ1/3	
	塩	少々	
	グリンピース	3g	
きすの磯辺揚げ	きす	1切れ	① きすに酒を振っておく。 ② でんぷんと青のりを合わせ、きすにまぶし、 熱した油で揚げる。
	酒	少々	
	でんぷん	大さじ1	
	青のり	適量	
	揚げ油	適量	
すまし汁	鶏むね肉	10g	① 鶏むね肉はそぎ切りにする。 ② しいたけ、にんじんはせん切り、 小松菜は3cmに切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏むね肉、にんじん、しいたけ を煮る。 ④ 調味料を加え味を整える。 ⑤ 最後に小松菜を加え、さっと煮る。
	しいたけ	1枚	
	にんじん	10g	
	小松菜	20g	
	だし汁	130ml	
	塩		
	しょうゆ	小さじ1/2	