

# きゅうしょくだより 5月



## 作ってみませんか



### みそカツ丼

【材料】 4人分

ごはん	適量
鶏肉 (50g)	4切れ
酒	小さじ1
塩	少々
小麦粉	適量
水	適量
パン粉	適量
揚げ油 (たれ)	適量
赤みそ	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
水	大さじ1

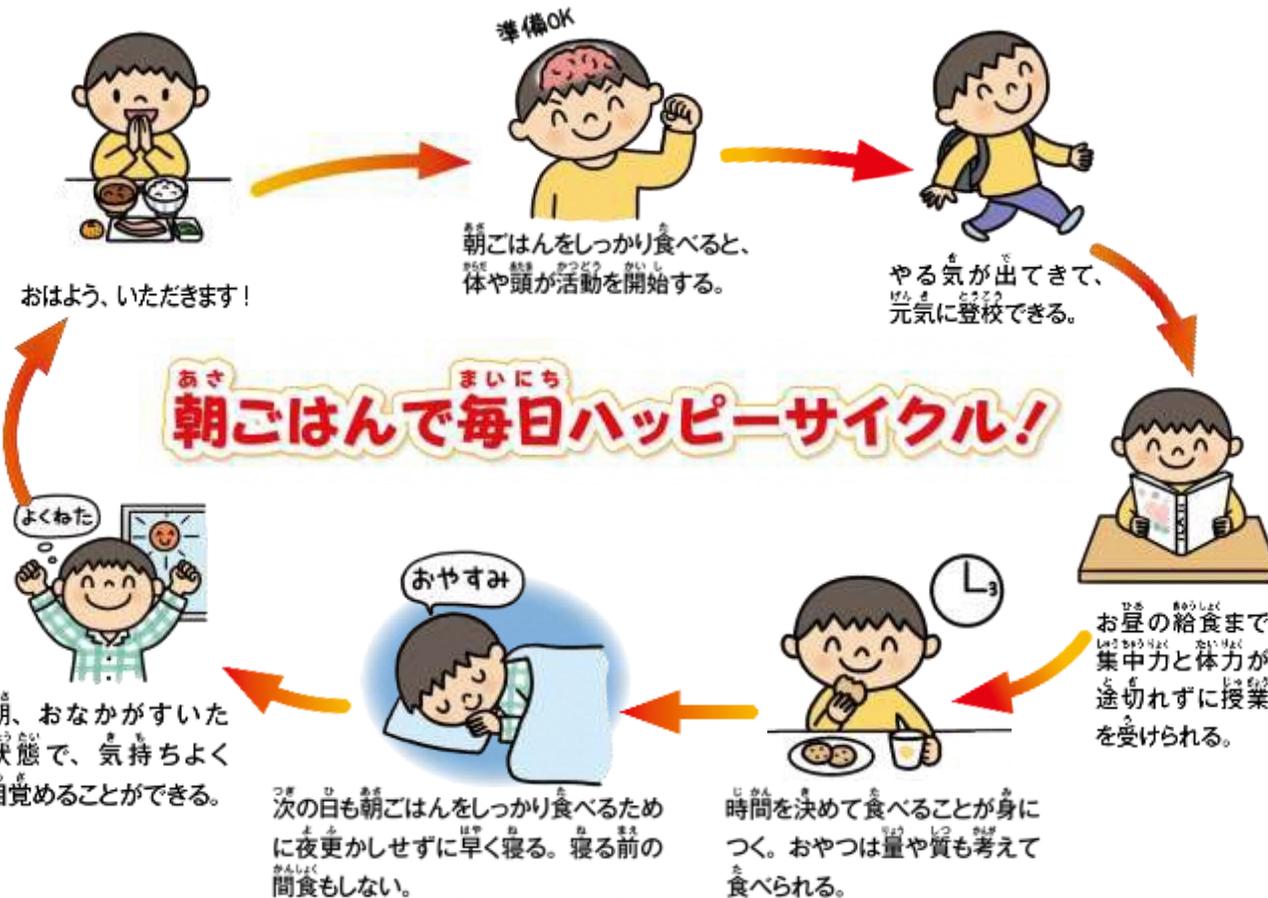
【作り方】

- 1 鶏肉は、酒と塩で下味をつけた後、小麦粉・パン粉をつけて揚げる。
- 2 小なべにたれの調味料を入れて煮立てる。
- 3 揚げたカツに、たれをかけ、ごはんのにせる。

少し甘めのタレになっていますので、味付けはお好みで変えていただけます。

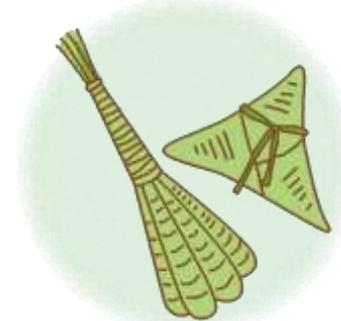
## 朝ごはん

朝ごはん、毎日しっかり食べていますか？  
朝ごはんは、1日を元気に活動し、健康的な生活リズムをつくり出していくためにとても大切な食事です。



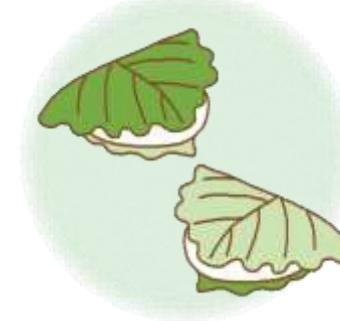
## 端午の節句と食べ物・行事

ちまき



中国から伝えられた端午の節句のお供えもので、笹でもち米を包んで作ります。形や中身もいろいろです。

かしわもち



新しい葉が出るまで古い葉が落ちないという柏でくるんだ縁起物のもち菓子です。江戸時代に登場しました。

しょうぶ湯



その名が「尚武（武芸にいそしむ）」にも通じる、薬草のショウブの葉をお風呂に入れて健康を願います。