

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「こどもの日レシピ」～



5月5日はこどもの日です。『端午の節句』『菖蒲の節句』とも呼ばれ、子どもの健やかな成長と厄除けを願う行事です。こいのぼりやかぶと、五月人形を飾り、柏もちやちまきを食べる風習があります。

連休中ですので、この機会にお子さんと一緒に料理してみましょう。

●こどもの日にまつわる風習 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

こいのぼり…災いから身を守る

かぶと…立身出世（成功して立派になること）

五月人形…童話の金太郎のように“健やかにこどもが育つこと”

柏もち…柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められている

ちまき…笹の葉などで餅などを三角形に巻いたもの。危険から身を守る

菖蒲湯…邪気を払うため菖蒲の根葉を刻んで湯に入れ、行水する



ちまき風鶏おこわいなり

材料	12個分
もち米	2合
鶏もも肉	200g
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
生しいたけ	3枚 (約45g)
にんじん	80g
枝豆(冷凍) (さやを除く)	50g
水	300cc
しょうゆ	大さじ1と 1/2
味付いなり ※市販品	12枚

〈作り方〉

- ①もち米は洗い、30分ほど浸水させたあと、ザルにあげて水けをきる。
- ②鶏肉は一口大に切り、塩と砂糖をもみ込んで少しおく。生しいたけ、にんじんは1cm角に切り、下ゆでする。
- ③耐熱ボウルに①を入れ、分量の水を加える。しょうゆを加えて混ぜ、②と枝豆をのせる。
- ④ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600Wで10分加熱し、全体を大きく混ぜ合わせる。ラップをかけてさらに600Wで6分加熱し、もう一度全体を混ぜ合わせる。
- ⑤ラップをぴったりとかけて、10分蒸らす。
- ⑥⑤を12等分し、味付いなりに詰める。

栄養成分(1個分)

エネルギー 142kcal

塩分 0.6g



ポイント

味付いなりを笹の葉に見立て、鶏おこわを詰めてちまき風にしました一品です。お子さんと一緒に、スプーンを使っていなりに詰めてみましょう。

こいのぼり春巻き

材料	6本分
じゃがいも	150g
コーン缶	60g
みそ	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2
粗びき黒こしょう	少々
春巻きの皮	6枚
揚げ油	適量

《こいのぼりデコレーション用》

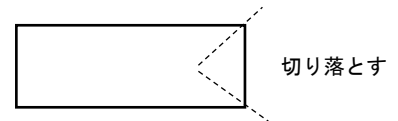
チーズ、のり、ケチャップ
きゅうり、にんじん …適量

ポイント

「こいのぼり」の形にした春巻きです。
工作気分で、お子さんと一緒に包んでみま
しょう。同じ具でかぶとも作れます。

〈作り方〉

- ①じゃがいもは洗って、1個を3～4等分に切り、1つずつラップで包む。電子レンジ600Wで約4分加熱し、皮をむいて粗めにつぶす。
コーンは汁けをきっておく。
- ②つぶしたじゃがいもに、コーン、みそ、マヨネーズ、粗びき黒こしょうを加えて混ぜる。
- ③春巻きの皮に、②の1/6量をのせて、春巻きをつくる感覚で巻き、巻き終わりに水をつけてのりづけする。キッチンバサミ等を使って、こいのぼりのしっぽの部分を作る。しっぽの部分も水でのりづけする。
- ④揚げ油を170℃に熱し、春巻きを入れて、きつね色になるまで約5分揚げる。
- ⑤チーズやのり、ケチャップ等でデコレーションする。



栄養成分 (1本分)	
エネルギー	102kcal
塩分	0.5g



ひとくちメモ

早寝早起き朝ごはんを心がけましょう

4月からの新生活が始まって、約1か月が経ちました。
ゴールデンウィークを過ぎたころになると、緊張がほぐれて、
なんとなくだるくなりがちです。

早寝早起きの規則正しい生活習慣を心がけ、朝ごはんをきちんと
食べるようにし、1日の始まりを元気にスタートさせましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

