

# 2024年5月



日	月	火	水	木	金	土
			1 ※八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10	11
12 母の日	13	14	15	16	17	18
19 食育の日	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※八十八夜: 立春から数えて88日目のことです。この時期に新茶の収穫が行われます。

## こどもの日

こどもの日は「端午(たんご)の節句」とも言います。「端午」とは「月はじめの午(うま)の日」のことで、「午」が「五」に通じることから、5月5日に行われるようになりました。端午の節句には、柏餅やちまきを食べる習わしがあります。鯉のぼりやかぶとを飾り、こどもの健康や成長を願います。

今月は、船橋産の野菜をたっぷり使った「鯉のぼりピラフ」を紹介します。ご家族一緒に飾り付けると美味しさも2倍になります。



### 鯉のぼりピラフ



#### 【作り方】

- ① お米を研ぎ、お酒、ツナ缶の汁を加えて、炊飯器の水加減に合わせる。コンソメを入れる。
- ② 人参、玉葱をみじん切りにして、お米の上に乗せて、浸水後に炊飯する。
- ③ 炊き上がったからお好みでバターを加えて混ぜる。
- ④ 粗熱を取り、長方形のタッパー等に適量を詰めて形を整える。
- ⑤ 薄焼き玉子をカットして、野菜等を飾る。

#### 【ポイント】

- ◆玉葱から水分が出るため、水加減は少なめにします。
- ◆船橋産の人参をたっぷり使います。

#### 【材料(4人分)】

米2合、酒大さじ1、コンソメ1個、ツナ缶1缶、人参1本、玉葱1/2個、(バター5g)

#### 【飾りつけ(1匹分)】

薄焼き玉子 卵1個分、小松菜1株、しいたけ1個、きゅうり1/4本、ちくわ1/2本、ミニトマト1~2個  
お好みの旬の野菜を使います。  
カットして丸くなる食材を使うとヒレの形がきれいに仕上がります。