

3月3日は
桃の節句



食事
バランス
チェック!

主食

副菜

主菜

エネルギー(1人分):702kcal
塩分(1人分):3.0g

※写真はイメージです。

【作り方】

- ① ごはんは温かいうちにすし酢をあわせてしゃもじで切るように混ぜる。
- ② ごはんが人肌位の温かさになったら3cm位のおにぎりの形にしておく。
- ③ ごはんと①～⑦の具をあわせてお寿司を握り、お皿に盛り付ける。

※すしネタセットなどを使うとお手軽に作れます!

材料(4人分)

- ごはん..... 800g
- すし酢..... 大さじ4
- ① ● ローストビーフ..... 80g
● かにかまぼこ(ざいておく)..... 1本
- ② ● きゅうり(ピラーなどで薄く切る)..... 80g
● いくら..... 120g
- ③ ● サーモン..... 120g
● アスパラガス(茹でて3等分に切る)..... 4本
- ④ ● まぐろ(薄く切っておく)..... 120g
● 菜の花(茹でる)..... 40g
- ⑤ ● うす焼きたまご..... 卵2個分
● でんぶ..... 40g
- ⑥ ● ハム..... 80g
● かいわれ..... 40g
- ⑦ ● いなりあげ(開いておく)..... 2枚
● うずら卵(4等分に切る)..... 1個

お好みのソースで味わう ステーキの春野菜添え



エネルギー(1人分):492kcal
塩分(1人分):1.2g

食卓
バランス
チェック!

副菜 主菜

【作り方】

- ① 材料を混ぜあわせ、2種類のソースを作る。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、ビーフ(ステーキ用)をお好みの焼き加減に焼き、1口大に切る。
- ③ 材料をあわせ、お好みのソースをかける。

※写真はイメージです。

材料(4人分)

- ビーフ(ステーキ用)
(塩、こしょうをする).....2枚
- アスパラガス
(茹でて3cm位の長さ切る).....5本
- たまねぎ(薄切り).....小1個
- にんじん
(茹でて縦型に切る).....1/3本
- 新じゃがいも
(皮付きのまま茹でる).....4個
- 赤パプリカ
(3cm位の長さ切る).....1/2個
- 黄パプリカ
(3cm位の長さ切る).....1/2個
- ミニトマト(半分に切る).....6個
- ベビーリーフ.....1袋(120g)
- サラダ油.....適量
- 塩.....少々
- こしょう.....少々



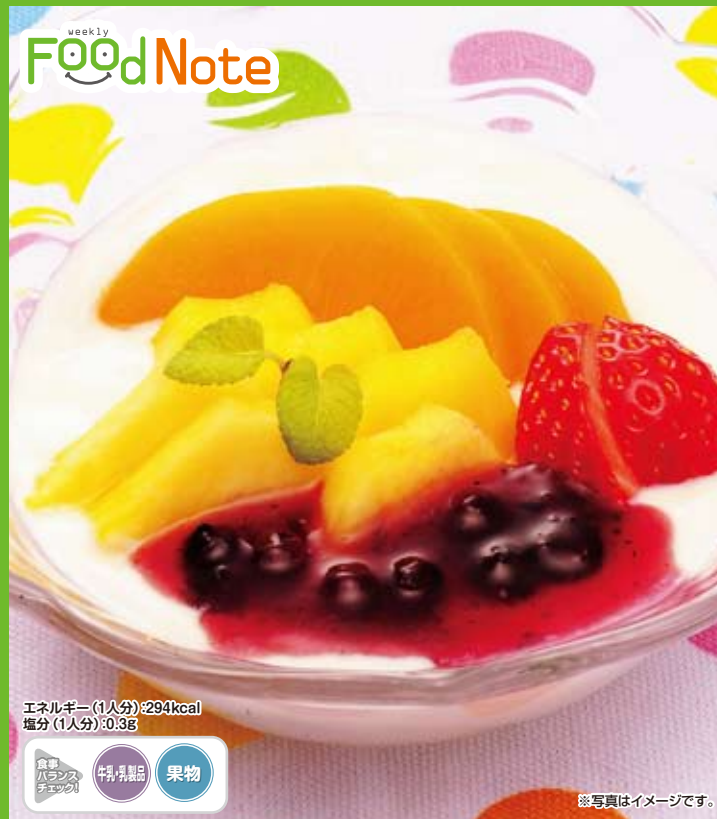
セサミソース

- 【材料】
- ほん酢.....大さじ3
 - すりごま.....大さじ1・1/2
 - 砂糖.....小さじ1/2

わさびソース

- 【材料】
- ほん酢.....大さじ3
 - 練りわさび.....小さじ1/2
 - しょうゆ.....小さじ2
 - サラダ油.....大さじ1





エネルギー(1人分):294kcal
塩分(1人分):0.3g



※写真はイメージです。

ひなまつりの簡単デザート! パインヨーグルト

【作り方】

- ① ザルにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れ15分位おき、水気をきり、ボールに入れる。
- ② ①にはちみつを加え、混ぜる。
- ③ 器に②を敷き、果物を盛り、お好みのフルーツソースをかける。

材料(4人分)

● カットパイン	30g	● ヨーグルト	1パック(450g)
● いちご	30g	● はちみつ	大さじ3
● 桃の缶詰 (食べやすい大きさに切る)	50g	● お好みのフルーツソース	大さじ2

ワンポイントアドバイス

フルーツソースの代わりに
ジャムを添えてもOK!