



ひなまつり

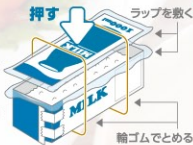
エネルギー(1人分) 塩分(1人分)  
**586kcal** **2.9g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物

## 牛乳パックで押し型を作ろう!

水でよく洗って側面の1つをカッターなどで切り抜き、注ぎ口の部分を折り込んでテープでとめれば出来上がり!  
お寿司を詰めるときは必ず内側にラップを敷いて、また切り取った面はフタとして使うので取っておきましょう。



## 材料(4人分)

●ごはん……………80g	●錦糸卵……………30g
●寿司酢……………大さじ7	●れんこん(薄切り)……………30g
●ごま 白……………大さじ1	●酢……………小さじ1
●まぐろ(そぎ切り)……………120g	●みりん……………小さじ1
●サーモン(そぎ切り)……………120g	●大葉(横に半分にする)……………5枚
●鯛(そぎ切り)……………120g	●きゅうり(縦半分に切り斜め薄切り)
●いくら……………15g	……………1/3本

## 作り方

- れんこんは酢水に約5～10分漬けてあく抜きをして、鍋にお湯を沸かし約2分茹でて取り出す。  
寿司酢大さじ2にみりんを加え、茹でたれんこんを浸しておく。
- ごはんは人肌くらいの温度に冷ましてから寿司酢大さじ5を入れ、ごまを振って切るように混ぜ合わせる。
- 牛乳パックの押し型に②の酢飯を半分入れて平らにならし、大葉をすきまなく敷き詰め、残りの酢飯をその上のにせる。  
ふたで上からしっかり押し、寿司の形を長方形にととのえるため輪ゴムでとめる。
- そぎ切りにしたまぐろ・サーモン・鯛それぞれ2～3枚ずつを、薄い部分が上に来るようにくるくると巻き、バラの花に見立てる。  
中央にいくら、錦糸卵を適量のせて彩りよく飾る。
- ③の型に大きめの皿を逆さにしてかぶせ、両手ではさむように押さえてひっくり返し、型とラップを取り外す。
- 酢飯の上に錦糸卵を一面にのせ、きゅうり・①のれんこんを飾り、④を上のにのせて盛り付ける。
- 食べやすい大きさに切り分ける。

# はまぐりのすまし汁



## 材料(4人分)

- はまぐり(砂出し済みのもの)…………… 8個
- 水…………… 4カップ(800ml)
- 昆布だしの素…………… 小さじ1
- 三つ葉…………… 8本
- ┌ ●薄口しょうゆ…………… 小さじ2
- A ●酒…………… 大さじ1/2
- └ ●塩…………… 小さじ1/3

## 作り方

- ① はまぐりは貝と貝をこすり合わせて水で洗う。
- ② 鍋に湯を沸かし三つ葉を入れ、さっと湯通ししてすぐ水(分量外)にとり2本ずつ結ぶ。
- ③ 鍋に水・昆布だしの素・Aの調味料・①のはまぐりを入れて中火にかけ、あくを取りながらはまぐりの口が開くまで煮る。
- ④ ③をお椀に盛り、②の三つ葉を浮かべる。

エネルギー(1人分) **10kcal**  
塩分(1人分) **1.3g**

※写真は1人前のイメージです。



## 材料(4人分・8個)

●白玉粉……………	10g	●食紅(赤) ……	少量(耳かき1杯程度)
●小麦粉……………	70g	●食紅(青) ……	少量(耳かき1杯程度)
●砂糖……………	20g	●いちご(ヘタを落とす) ……	8個
●水……………	180ml	●カステラ(厚さ1cmに切る) ……	8枚
●こしあん……………	300g	●サラダ油……………	小さじ1

## 作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れ、分量の水を少しずつ足しながら混ぜる。なめらかになったら残りの水・小麦粉・砂糖を加えてさらに混ぜ、もちの生地を作る。
- ② ①の生地を半量ずつに分け、それぞれ少量の水に溶いた食紅(赤)、食紅(青)を混ぜて色をつける。
- ③ フライパンにサラダ油を引いて弱火で熱し、余分な油はペーパーで拭き取る。②の生地を適量流し入れ、よこ6cm×たて13cm程度に広げて焼き、表面が乾いたら裏返す。同様にくり返し、赤、青の生地をそれぞれ4枚ずつ焼いたら周囲をカットし長方形にととのえる。
- ④ カステラの上に、8等分に分けたこしあんを丸めていちごを乗せ、赤い生地、青い生地をそれぞれ着物に見立てて飾り付ける。

エネルギー(1人分) **350kcal**  
塩分(1人分) **0.1g**

※写真は1人前のイメージです。



エネルギー(1人分) **318kcal** 塩分(1人分) **1.5g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 中量食品 果物

ワンポイントアドバイス  
から揚げをたっぷりの  
野菜と混ぜ合わせて  
サラダ仕立てにしました。

※写真はイメージです。

## 材料(4人分)

- 若どりもも角切り…… 320g
- 片栗粉 …………… 大さじ4
- レタス(一口大にちぎる)…… 1/2個
- 揚げ油 …………… 適量
- ミニトマト(半分に切る) …………… 1/2パック(100g)
- 水菜(2等分に切る) …… 1/2束(50g)

- A
- しょうゆ …… 大さじ1・1/2
  - みりん …………… 大さじ1
  - 酒 …………… 小さじ2

- B
- ねりごま 白 …… 大さじ2
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - 酢 …………… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1/2
  - みりん …………… 小さじ2
  - 砂糖 …………… 小さじ1/2

## 作り方

- ① 鶏肉はAの調味料に漬けて約20分おき、片栗粉をまぶす。
- ② Bの調味料を混ぜ、ごまマヨドレッシングを作る。
- ③ フライパンで揚げ油を170度に熱し、①の鶏肉を約5分揚げて取り出し、油を切る。
- ④ ボウルにレタス・ミニトマト・水菜・③のから揚げを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を盛り、ごまマヨドレッシングをかける。