

3月3日③はひなまつり



エネルギー(1人分) **639kcal**
塩分(1人分) **5.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 肉・魚・卵 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

●ごはん	800g
●ミツカン 五目ちらし	1袋
●桜でんぶ	30g
●味付かんぴょう(長さ1cmに切る)	70g
●味付干しいたけ(薄切りにする)	50g
●トップバリュ こうや豆腐(1個を8等分に切る)	4個
●いくら	45g
●厚焼き玉子(1cm角に切る)	100g
●ポイルえび	100g
●れんこん	50g
●菜の花	100g
●酢	適量
●塩	適量
●砂糖	大さじ1
●みりん	小さじ1
●塩	小さじ1/4
●酢	大さじ1・1/2

作り方

- ① れんこんは皮をむき、厚さ3mmの薄切りにして十字に切り、酢水(分量外)に浸けてアクを取る。
- ② ①のれんこんは酢を入れたお湯で約2分茹でて水に取り、Aの調味料に浸ける。菜の花は塩を入れたお湯で約1分茹でて水に取り、水気を絞って3等分に切る。
- ③ 大きめの容器に温かいごはんと五目ちらしの素を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- ④ ③の寿司飯に、桜でんぶ・かんぴょう・干しいたけ・こうや豆腐・いくら・厚焼き玉子・ポイルえび・②のれんこん・菜の花を彩りよく盛りつけ、付属ののりをふりかける。

3月3日⑩は **ひなまつり**



エネルギー(1人分) **141 kcal** 塩分(1人分) **0.7g**

食事バランスガイドによる分類

主食 副菜 主菜 乳・大豆 果物

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- ローストビーフ 切りおとし(半分に切る)……65g
 - グリーンレタス(手でちぎる)……………100g
 - 新たまねぎ(薄切り)……………1/4個
 - パプリカ 赤(薄切り)……………1/4個
- A
- サラダ油……………1/4カップ(50ml)
 - 酢……………大さじ1
 - マスタード……………小さじ1
 - 新たまねぎ(すりおろす)……………大さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………少々

作り方

- ① Aの材料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ② ボウルにローストビーフ・グリーンレタス・新たまねぎ・パプリカを入れて混ぜ、①のドレッシングで和える。

3月3日⑩は **ひなまつり**



エネルギー(1人分) **11 kcal** 塩分(1人分) **1.1 g**

※写真は1人前のイメージです。

材料(4人分)

- はまぐり……………中サイズ8個
 - みつば……………8本
 - こばなふ
 - 小花麩……………4枚
- A
- 水……………3カップ(600ml)
 - 和風だしの素……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/4
 - しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ① はまぐりは殻をこすり合わせるように洗い、水1ℓ:塩約20gの割合にした塩水(分量外)に入れ砂抜きをする。
- ② 鍋に湯を沸かし、みつばをサツとくぐらせ、結ぶ。
- ③ 鍋にAの調味料・①のはまぐりを入れ、貝の口が開いたら小花麩を加える。
- ④ お椀に③のお吸い物を盛りつけ、②のみつばを浮かべる。

3月3日⑩は ひなまつり



エネルギー(1人分) 塩分(1人分)
167 kcal **0.1 g**

※写真は2人前のイメージです。

材料(4人分)

- 粉寒天 8g
- 抹茶 小さじ1
- 牛乳 2カップ(400ml)
- いちごミルク 1カップ(200ml)
- ベリーベリーオードブル 1パック
- ガムシロップ 4個
- ミント 適量

作り方

- ① 抹茶と牛乳200mlを混ぜ合わせ、茶こしでこす。
- ② 小鍋に寒天の1/3量を入れ①の抹茶牛乳を加え、鍋の底を木べらでかき混ぜながら弱火で寒天を溶かす。
- ③ 水を張ったボウルに②の鍋を入れ、粗熱を取る。状態がとろっとしてきたら4つのグラスに1/4量ずつ注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
※固まるまでの時間はグラスの大きさにより異なります。
- ④ 行程②・③を、牛乳200mlといちごミルクでそれぞれ繰り返し、グラスに3層の寒天ゼリーを作る。
- ⑤ ④のグラスにベリーベリーオードブルを飾り、上からガムシロップをかけてミントを添える。