

3月3日

## ひなまつり

### パーティーメニュー

こどもから  
大人まで  
笑顔咲く  
ひなまつりです



エネルギー(1人分) **477 kcal**  
塩分(1人分) **2.6g**

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

※写真はイメージです。

#### 材料(4人分)

- ごはん…………… 800g
- ミツカン 五目ちらし……………1袋(2人前×2袋)
- スプラウト(根を切る)……………1/4パック(10g)

#### 寿司だねセット

- まぐろ ●えび ●ぶり ●いか ●サーモン
- たまご焼き ●いくら

※店舗により内容が異なる場合がございます。

#### 作り方

- ① 温かいごはんにご飯に五目ちらしの素を入れ、切るように混ぜ、うちわなどでおおいで手早くさまし、ごはんにつやを出す。
- ② ①を器に盛り、付属ののりごまを振りかけ、寿司だねセットの具材をのせ、スプラウトを飾る。食べる時は好みでわさび醤油をかけてどうぞ。

四群 点数 (1人分)	♠1群0.2	♥2群1.1	合計 6.1点
	♣3群0.0	♦4群4.8	

3月3日

## ひなまつり

### パーティーメニュー

こどもから  
大人まで  
笑顔咲く  
ひなまつりです



エネルギー(1人分)

**17** kcal

塩分(1人分)

**1.5** g

※写真はイメージです。

#### 材料(4人分)

- はまぐり……………8個
- 水……………4カップ(800ml)
- 白だし……………50ml
- 酒……………大さじ1/2
- 菜の花(一口大にほぐす)……………1/4束(30g)
- 手まり麩……………8個

#### 作り方

- ① はまぐりはよく洗い、砂抜きをしていない場合は、水に対し3%の塩を入れた塩水に入れ砂出しをする。
- ② 鍋に水・白だし・酒を入れ煮立て、菜の花を入れ約1分煮て、①のはまぐりを加え口が開いたら手まり麩を入れ、器に盛る。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0

♥ 2群0.0

♣ 3群0.0

♦ 4群0.1

合計

0.1点

3月3日

## ひなまつり

パーティーメニュー

こどもから  
大人まで  
笑顔咲く  
ひなまつりです



エネルギー(1人分)

**264kcal**

塩分(1人分)

**2.6g**

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

※写真はイメージです。

### 材料(4人分)

- トップバリュグリーンアイ  
タスマニアビーフ  
もも切れてるステーキ用  
……………1パック(360g)
- マーガリン…大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- こしょう……………少々
- 塩……………小さじ1/3
- サラダ油…大さじ1/2
- こしょう……………少々
- きぬさや(筋を取る)…80g
- トップバリュ  
スーパースイートコーン  
(汁を切る)……1缶(198g)
- マーガリン…大さじ1
- A.しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ1
- ミントマト……………12個

### 作り方

- ① 牛肉に塩・こしょうをする。
- ② フライパンにマーガリンを入れて熱し、きぬさやを約1分炒めたらスイートコーンを加える。油が回ったら塩・こしょうを振り、器に盛る。
- ③ 一度フライパンの油を拭きサラダ油を熱し、①を強火で約2分焼いたら、裏返して中火で約2分焼き、Aを入れ全体にからめる。
- ④ ②にミントマトを添え、③を盛る。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.0  
♣ 3群0.3

♥ 2群1.6  
♦ 4群1.0

合計  
**2.9点**

3月3日

## ひなまつり

### パーティーメニュー

こどもから  
大人まで  
笑顔咲く  
ひなまつりです

#### 材料(1人分)

- カルピス..... 50ml
- 牛乳..... 100ml
- いちご..... 3粒程度
- いちご(飾り用)..... 1粒

#### 作り方

- ① グラスに牛乳を入れカルピスを加えて混ぜ合わせる。
- ② いちごをミキサーにかけ、①に静かに流し入れる。
- ③ 切れ込みを入れたいちごをグラスにさして飾る。

エネルギー(1人分)

**111** kcal

塩分(1人分)

**0.1** g

※写真はイメージです。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.8

♥ 2群0.0

♣ 3群0.3

♦ 4群0.3

合計

1.4点

3月3日

## ひなまつり

### パーティーメニュー

こどもから  
大人まで  
笑顔咲く  
ひなまつりです



エネルギー(1人分)

**109** kcal

塩分(1人分)

**0.1** g

※写真はイメージです。

#### 材料(4人分)

- カルピス ..... 70ml
  - 牛乳 ..... 300ml
  - いちご ..... 5粒
  - いちご(飾り用) ..... 12粒程度
  - コンデンスミルク ..... 大さじ2
- ゼラチン ..... 5g
  - 水 ..... 大さじ3

#### 作り方

- ① いちごをミキサーにかけグラスに入れる。
- ② ボウルにカルピス・牛乳・コンデンスミルクを入れ混ぜ合わせ、①に移す。
- ③ 水で溶かしたゼラチンをレンジ(600w)で10秒くらい加熱して  
②に加え、冷蔵庫で約60分冷やす。
- ④ スライスしたいちごを③に飾る。  
お好みでいちごを添える。

四群  
点数  
(1人分)

♠ 1群0.6

♥ 2群0.1

合計

♣ 3群0.3

♦ 4群0.4

1.4点