

3月のバランス献立



雛節句は女の子の健やかな成長を祈り、「男雛」と「女雛」を中心とする人形、桃の花を飾って、白酒や寿司などの飲食を楽しむ節句祭りです。ちらし寿司をお好みの型に入れてケーキのようにしました。レシピは12cmの丸型グラタン皿を使用しました。お好みの具でアレンジしてください。イチゴ大福は市販の粒あんを使って、電子レンジで簡単にできます。

※一人分 596kcal、塩分3.0g



いちご大福

122kcal

材料（二人分）

- ・イチゴ 中2個
- ・白玉粉 25g
- ・粒あん 30g
- ・水 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1.5
- ・片栗粉 適量

作り方

- ①イチゴは洗ってへたを取り、水分をしっかりと拭き取る。
- ②粒あんを2等分してイチゴを包む。
- ③耐熱容器に白玉粉と砂糖を混ぜ、水を少しずつ入れてダマがないように混ぜる。
- ④ラップをして600Wの電子レンジで40秒加熱し、取り出してよく混ぜ、再度1分加熱して混ぜ合わせる。
- ⑤手に片栗粉をまぶして、片栗粉を引いたバットに④を取り出し②を包む。

金糸卵の作り方（作りやすい量）

材料卵5個 水90cc 片栗粉大さじ1 塩小さじ1 油適量

作り方材料をよくかき混ぜる。フライパンを熱し、油を薄くひき、お玉に1杯の材料をながす。表面がかわいたらひっくり返し、火をとめる。

※2週間程度冷凍可能

ケーキちらし寿司

383kcal 塩分1.6g

材料（二人分）

- ・ご飯1合
- ・金糸卵60g
- ・A 酢大さじ1
- ・刺身 まぐろ・ホタテ各40g
- 塩小さじ1/5
- 砂糖小さじ2
- ・スモークサーモン2枚
- ・カラーピーマン
- ・きゅうり1/2本
- （黄と赤）半分量
- ・しそ2枚
- ・でんぶ大さじ1
- ・しょう油 小さじ1
- ・わさび適量

作り方

- ① カラーピーマンは5mm角に切る。
- ② Aの材料をあわせ、炊きたてのご飯に切るように混ぜます。
- ③ ②に①を混ぜ、半分量にでんぶを混ぜる。
- ④ 金糸卵を作る。※作り方参照
- ⑤ 刺身は角切りにする。しそを千切りにする
- ⑥ きゅうりを皮むき器で薄く切り丸める。
- ⑦ 好みの型に錦糸卵、酢飯、でんぶ入り酢飯の順に詰めてひっくり返す。
- ⑧ ⑤⑥と丸めたスモークサーモンで飾る。

小松菜の胡麻和え

26kcal 塩分0.5g

材料（二人分）

- ・小松菜 半把（120g）
- ・A ごま・みりん・しょう油 各小さじ1

作り方

- ①小松菜を茹でて3cmに切りAであえる。

あさりとじゃが芋のスープ

66kcal 塩分0.9g

材料（二人分）

- ・あさり水煮缶 40g
- ・じゃが芋 40g
- ・人参 20g
- ・出し汁 300ml
- ・A 酒・砂糖・しょう油 各小さじ2

作り方

- ①じゃが芋と人参を1cm角に切り、Aを加えた出し汁で煮る。
- ②あさりの水煮缶を加える