

今日の献立にどうですか？

桃の節句のひな祭り。お子さんの健やかな成長を願ひ、また家族の健康を願ひお雛様を飾ります。

ひな祭りはちらし寿司や蛤の吸い物が定番の料理ですが、デザートやサラダも、カップに入れてみました。楽しみながら召し上がってください。※一人分 589kcal、塩分 2.7g



3月のバランス献立



カップちらし寿司

一人分 352 kcal 塩分 1.4g

材料 (二人分)

ごはん	240g	いくら	小さじ 2
酢	大さじ 1	マグロの刺身	2 切れ
塩	小さじ 1/5	貝柱の刺身	1 個
砂糖	小さじ 2	しその葉	2 枚
でんぶ	小さじ 2	きゅうりスライス	4 切れ
錦糸玉子	60g	さやえんどう	4 枚

作り方

- ① 酢、塩、砂糖を合わせてごはんに入れて混ぜて酢飯を作る。
- ② 酢飯の半分にでんぶを混ぜる
- ③ 錦糸卵を作る
- ④ 刺身を食べやすい大きさ、しその葉、きゅうり、茹でたさやえんどうを千切りにする。
- ⑤ 透明の使い捨てカップに①、②の順に入れ具を飾る。

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

あさりと菜の花のすまし汁

一人分 14 kcal 塩分 1.1g

材料 (二人分)

菜花	40g
あさり	6 個
水	300 cc
しょう油	小さじ 1
酒	小さじ 1

作り方

- ① あさを塩抜する。
- ② 菜花を茹でる。
- ③ 水にあさりを入れて火にかけて、口があいたら、しょう油、酒を入れ、菜花を加える。

あさりの塩抜

良く洗ったあさを平らな容器に並べ、3%の塩水を加え、あさが半分浸かる程度ひたし、軽く新聞紙をかけ 1 時間程度置く。
目安：水 200ml に 塩 小さじ 1

チョップドサラダ

一人分 51 kcal 塩分 0.1g

材料 (二人分)

レタス	2 枚
きゅうり	3 cm
プチトマト	4 個
コーン	小さじ 2
玉ねぎ	1/4 個
マヨネーズ	小さじ 2
プレーンヨーグルト	小さじ 2
カレー粉	少々
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは食べやすい大きさの角切りにして水にさらす。
- ② きゅうりは角切り、プチトマトは 4 等分に切る。
- ③ マヨネーズ、プレーンヨーグルト、カレー粉、こしょうを合わせ、すべての材料を合わせる。

イチゴのチーズケーキ

一人分 171 kcal 塩分 0.1g

材料 (二人分)

プレーンヨーグルト	25g
クリームチーズ	25g
砂糖	小さじ 2
ホイップクリーム	25g
イチゴ	3 粒
ゼラチン	小さじ 1/2
水	大さじ 1/2
カステラ	20g

作り方

- ① ゼラチンに水を加え、湯煎で溶かす。
- ② イチゴ 2 粒をフォークの背でつぶす。
- ③ ホイップクリームを 8 分立に泡たてる。
- ④ プレーンヨーグルト、クリームチーズ、砂糖をよく混ぜる、①②③を加えさらに混ぜる。
- ⑤ 容器にサイコロ状に切ったカステラを入れ、その上に④を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ イチゴを半分に切り飾る。