

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。ちらし寿司はお好みの具でアレンジしてください。菜花はクリームチーズで和えました。一度お試しください。※543kcal、塩分 3.3g

海鮮ちらし

一人分 405kcal 塩分 1.7g

材料(二人分) ご飯 1合 A(酢大さじ1 塩小さじ1/2 砂糖小さじ2) 金糸卵 40g 刺身(まぐろ サーモン)各 30g いくら 20g きゅうり半本 切りのり少々 白ゴマ少々 しそ 2枚 わさび・醤油適量

作り方

- ① 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。
- ② 金糸卵を作る。※作り方参照
- ③ きゅうりを千切りにし塩少々をふりしんなりさせる。しそを千切りにする。
- ④ 刺身は好みの大きさに切る。
- ⑤ ①を器にもり白ゴマ、切りのり、しそ、きゅうりをちらし、刺身、いくらを飾る。

菜花のクリーム白和え

一人分 119kcal 塩分 0.4g

材料(二人分)

菜花半把 木綿豆腐 1/4丁 クリームチーズ 12g A(クリームチーズ 25g 砂糖大さじ1/2 塩少々 醤油小さじ1/2 レモン汁大さじ1/2)

作り方

- ① 木綿豆腐を水切りする。
- ② クリームチーズを5mmの角切りにする。
- ③ Aと①を混ぜる
- ④ 菜花を茹でて3cmに切り②③と和える。

潮汁

一人分 19kcal 塩分 1.2g

材料(二人分)

はまぐり 2個 三つ葉少々 塩小さじ1/3 醤油少々 だし汁 150cc

作り方

- ① 三つ葉を茹でて軽く結ぶ
- ② 出汁にはまぐりを入れ煮立たせ、口が開いたら、調味料を入れ味を整える。
- ③ 器にもり、①を浮かべる。

金糸卵の作り方

材料卵 5個 水 90cc 片栗粉大さじ1 塩小さじ1

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。