

春の訪れを感じる「ひな祭り」

カラフルな料理でお祝いしよう

ひな祭りの定番レシピといえば、ちらしずし。平安時代、すしの起源ともいわれる「なれずし」にエビや菜の花をのせて、彩りを良くして食べたのが由来とされています。今回はひな祭りにぴったりな家庭で簡単にできるレシピを紹介します。現代まで受け継がれてきた日本の食文化を楽しみながら、子どもの健やかな成長を願ってお祝いしませんか。

季節の食材で華やかに！簡単ひな祭りレシピ

「ひな祭りカップずし」

材料(4人分)

酢飯

米	2合
酢	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
青のり	小さじ2
桜でんぶ	大さじ1と1/2

いり卵

B 卵	2個
砂糖	小さじ1
塩	少々
サラダ油	小さじ1

鶏そぼろ

C 鶏むねひき肉	150g
おろしショウガ	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

ゆで野菜

ニンジン(花形に切るか型を抜く)	適量
グリーンピース	適量
スナップエンドウ	適量

※あらかじめゆでておく

作り方

- ①米を通常より少なめの水量で炊く
- ②炊き立ての①に、あらかじめ合わせておいたAを加え、切るようにして混ぜる
- ③②を3等分にして、1つ目は何も混ぜず、2つ目は青のりを混ぜて緑色に、3つ目は桜でんぶを混ぜてピンク色に色付けする
- ④Bをよく混ぜてサラダ油を熱した小鍋に入れ、箸などで混ぜながら、ぱらぱらになるまで中火でいためる
- ⑤Cをよく混ぜて④と同様にいためる
- ⑥カップに③を緑色・白色・ピンク色の順に詰めて層を作り、④・⑤・ゆで野菜で飾る



飾り付けで華やかに

ワンポイント

酢飯が苦手な子どもには、普通のご飯で作ってもおいしく食べられます

【栄養価(1人分)エネルギー：435kcal・たんぱく質：17.2g・脂質：7.1g・カルシウム：39mg・食塩相当量1.4g】

「簡単ぷるぷるゼリー」

材料(4人分)

牛乳	200ml
ヨーグルト	200g
粉ゼラチン	5g
熱湯	50ml
イチゴジャム	大さじ2
レモン汁	小さじ1
イチゴ	4個

ワンポイント

旬の果物やジャムを使ったアレンジもお勧めです

作り方

- ①ヨーグルトをボウルに入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で1分加熱した牛乳を加えてさらによく混ぜる
- ②熱湯に粉ゼラチンを振り入れて溶かす
- ③①に②を入れて混ぜ、器に流し入れて冷蔵庫で固める
- ④イチゴジャムにレモン汁を入れて混ぜ、食べる直前に③にかけ、イチゴを盛り付ける



優しい味のゼリーにジャムの甘みを添えて

【栄養価(1人分)エネルギー：103kcal・たんぱく質：4.8g・脂質：3.4g・カルシウム：118mg・食塩相当量0.2g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。