

3月 ひな祭り



献立名

- ・ ちらし寿司
- ・ 煮物
- ・ 菜の花のお浸し
- ・ 清汁
- ・ ひなあられ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
ちらし寿司	精白米(うるち米)	80
	穀物酢	8
	並塩	0.3
	上白糖	5
	刻み穴子	12
	サラダ海老	10
	とびこ	3
	かいわれ菜	3
	しいたけ(冷)	16
	錦糸玉子	12
	きざみのり	0.5
	桜でんぶ	0.5
	うずら卵	10
	きゅうり	5
	巻き寿司用のり	1
	錦糸シート	4
	にんじん	4
	大根	8
	花ちらし	3
	筍(水煮)	2
根みつば	1	
生姜(甘酢漬け)	7	
ごま(いり)	1	
うすくちしょうゆ	3	
煮物	筍(水煮)	40
	鶏と野菜つみれ	40
	梅型人参	10
	カットわかめ	0.7
	木の芽	0.1
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	5
	上白糖	3
	並塩	0.1
	顆粒和風だし	0.5
菜の花のお浸し	菜の花(冷)	55
	にんじん	5
	うす揚げ	2
	糸花かつお	0.5
	うすくちしょうゆ	3
	上白糖	2
	並塩	0.1
清汁	生ふ(さくら)	8
	根みつば	2
	カットわかめ	0.3
	うすくちしょうゆ	3
	並塩	0.1
	顆粒和風だし	1
ひなあられ	ひなあられ	12

栄養価

エネルギー	650	kcal	レチノール	112	μg
タンパク質	24.7	g	ビタミンE	0.3	μg
脂質	12.5	g	ビタミンD	0.3	μg
炭水化物	108.4	g	ビタミンB1	0.2	mg
カルシウム	136	mg	ビタミンB2	0.16	mg
リン	230	mg	ビタミンC	35	mg
鉄	2.3	mg	食物繊維	5.5	g
マグネシウム	64	mg	食塩	4.6	g

ちらし寿司

分量

材料名	1人分(g)
精白米(うるち米)	80
穀物酢	8
並塩	0.3
上白糖	5
刻み穴子	12
サラダ海老	10
とびこ	3
かいわれ菜	3
しいたけ(冷)	16
錦糸玉子	12
きざみのり	0.5
桜でんぶ	0.5
うずら卵	10
きゅうり	5
巻き寿司用のり	1
錦糸シート	4
にんじん	4
大根	8
花ちらし	3
筍(水煮)	2
根みつば	1
生姜(甘酢漬け)	7
ごま(いり)	1
うすくちしょうゆ	3

作り方

- ①ご飯を炊き、合わせ酢を入れ混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ②しいたけはみじん切りにし、出汁で煮る。
- ③①に②を混ぜる。
- ④③を器に入れ、錦糸玉子を散らす。
- ⑤サラダ海老、刻み穴子、とびこ、かいわれ菜、桜でんぶ、きざみのりを④の上に均等に盛り付ける。
- ⑥うずら卵に巻き寿司用のりを巻き、お内裏様とお雛様の頭を作る。
- ⑦お内裏様は、きゅうり、のり、錦糸シートの順で着物を作り、中にすし飯を入れ⑥のをのせる。
- ⑧お雛様は、にんじん、大根、錦糸シートの順で十二単を作り、中にすし飯を入れ、⑥のをのせる。
- ⑨お内裏様には、筍の柄杓を、お雛様には花ちらしの扇を括った三つ葉に差し込む。
- ⑩⑤の上に⑨のをのせる。
- ⑪生姜を盛り付ける。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
筍(水煮)	40
鶏と野菜つみれ	40
梅型人参	10
カットわかめ	0.7
木の芽	0.1
うすくちしょうゆ	3
みりん	5
上白糖	3
並塩	0.1
顆粒和風だし	0.5

作り方

- ①筍を食べやすい大きさにカットする。
- ②出汁を作り、具材をそれぞれ炊く。
- ③器に盛り付け、木の芽をのせる。

菜の花のお浸し

分量

材料名	1人分(g)
菜の花(冷)	55
にんじん	5
うす揚げ	2
糸花かつお	0.5
うすくちしょうゆ	3
上白糖	2
並塩	0.1
みりん	2
顆粒和風だし	0.1

作り方

- ①人参は千切りにする。
- ②菜の花、うす揚げ、①をそれぞれさっと湯がき、水を切る。
- ③ボウルに調味液を合わせ、②を浸す。
- ④③を盛り付け、糸花かつおをのせる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
生ふ(さくら)	8
根みつば	2
カットわかめ	0.3
うすくちしょうゆ	3
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①生ふを出汁で炊く。
- ②三つ葉、カットわかめ、①を椀に入れ、出汁を注ぐ。

ひなあられ

分量

材料名	1人分(g)
ひなあられ	12

作り方

- ①既製品のひなあられを盛り付ける。