

3月 ひなまつり



献立名

- ・春の散らし寿司
- ・煮物
- ・清汁
- ・ひなあられ

材料/分量

献立名	材料名	1人分(g)
春の散らし寿司	精白米 (うるち米)	80
	穀物酢	8
	並塩	0.1
	上白糖	8
	刻み穴子	10
	しいたけ (冷)	12
	サラダ海老	15
	こいくちしょうゆ	2
	菜の花 (冷)	18
	錦糸玉子	10
	桜でんぶ	1
	たけのこ (水煮)	12
	きざみのり	0.5
煮物	甘酢生姜	10
	カットわかめ	0.7
	豆乳入り花型五目真丈	30
	梅型人参	10
	木の芽	0.1
	上白糖	2
	うすくちしょうゆ	3
	みりん	2
	料理酒	2
	顆粒和風だし	0.3
清汁	手まり麴	1
	根三つ葉	2
	えのきたけ	8
	にんじん	4
	うすくちしょうゆ	3
	料理酒	2
ひなあられ	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	538 kcal	レチノール	202 μg
タンパク質	17.5 g	ビタミンE	1.0 μg
脂質	8.4 g	ビタミンD	0.3 μg
炭水化物	94.7 g	ビタミンB1	0.18 mg
カルシウム	59 mg	ビタミンB2	0.1 mg
リン	172 mg	ビタミンC	13 mg
鉄	1.4 mg	食物繊維	4.3 g
マグネシウム	42 mg	食塩	3.2 g

春の散らし寿司

分量

材料名	1人分(g)
精白米 (うるち米)	80
穀物酢	8
並塩	0.1
上白糖	8
刻み穴子	10
しいたけ (冷)	12
サラダ海老	15
こいくちしょうゆ	2
菜の花 (冷)	18
錦糸玉子	10
桜でんぶ	1
たけのこ (水煮)	12
きざみのり	0.5
甘酢生姜	10

作り方

- ①米飯を炊き、椎茸、人参、調味料を合わせ、すし飯を作る。
- ②①を器に盛り付け、錦糸玉子を散らし、刻み穴子、サラダ海老、菜の花、たけのこを盛り付ける。
- ③桜でんぶ、きざみのりを散らし、甘酢生姜を添える。

煮物

分量

材料名	1人分(g)
カットわかめ	0.7
豆乳入り花型五目真丈	30
梅型人参	10
木の芽	0.1
上白糖	2
うすくちしょうゆ	3
みりん	2
料理酒	2
顆粒和風だし	0.3

作り方

- ①調味料で出汁を作る。
- ②カットわかめを戻し、出汁で炊く。
- ③既製品の真丈、梅型人参をそれぞれ出汁で炊く。
- ④②、③を盛り合わせ、木の芽を乗せる。

清汁

分量

材料名	1人分(g)
手まり麴	1
根三つ葉	2
えのきたけ	8
にんじん	4
うすくちしょうゆ	3
料理酒	2
並塩	0.1
顆粒和風だし	1

作り方

- ①鍋にだし汁を作り、調味料で味を調える。
- ②えのきたけは、石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ③②を湯がく。
- ④人参は皮を剥き、千切りにし、湯がく。
- ⑤③、④、手まり麴、三つ葉を椀に入れ、①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ひなあられを膳に並べる。