

# 楽しい雛祭り



- [小手まりずし](#)
- [ミルク茶碗蒸し](#)
- [ブロッコリーの胡麻和え](#)
- [ボンボンゼリー](#)



## 今日の献立

エネルギー	549kcal	カルシウム	251mg
たんぱく質	23.5g	食塩相当量	2.3g
脂質	11.1g		

## 小手まりずし



エネルギー	309kcal	カルシウム	24mg
たんぱく質	9.9g	食塩相当量	1.1g
脂質	1.1g		

### 材料(6人分)

米	3合	スモークサーモン	3cm 角
水	480cc		18枚
昆布	3~5cm	実山椒の佃煮	
《すし酢》			18枚
砂糖	大さじ2	きゅうり	1本
塩	小さじ1	にんじん(花形に抜く)	
酢	1/2カップ		18枚

### 作り方

- (1) 水は洗って水を切り、1.1倍の水と昆布を入れ炊く  
炊き上がったら、合わせておいたすし酢をまわしかけ、さつくりとませ、あおぎながら冷ます
- (2) きゅうりは斜めに長さが5cm位になるように薄切りし、塩少々ふっておく  
にんじんは2mm厚さに輪切りにし、花形に抜き、ひたひたの水でやわらかく煮る
- (3) すし飯は25gずつ軽く握る  
ラップの上にスモークサーモン1切れをおき、すし飯1個分をのせ丸く形作って手早く絞り、取り出して実山椒の佃煮1粒をのせる。同様にラップの上に花形にんじん1枚おいてきゅうりを2枚のせすし酢1個分のせて絞り取り出す。1人分各3個ずつ作る



## ミルク茶碗蒸し



エネルギー	106kcal	カルシウム	97mg
たんぱく質	8.8g	食塩相当量	0.7g
脂質	5.5g		

### 材料(6人分)

卵	3個	湯	150cc
牛乳	450cc	固形スープの素	1個
鶏ささみ	60g	《A》	
しめじ	1/2株	塩	少々
ぎんなん(缶詰)	6粒	しょうゆ	小さじ1
みつば	少々	みりん	小さじ1

### 作り方

- (1) 卵は割りほぐし牛乳と混ぜ合わせる。鶏ささみは一口大に切る。しめじは石づきをのぞき小房に分ける。みつばは2cmに切る
- (2) お湯にスープの素を溶かし、Aを入れて(1)と混ぜ合わせ、ザルでこす
- (3) 器にしめじ・ぎんなんを入れ、(2)を注ぎ、鶏ささみをのせる
- (4) 鍋に(3)の器を入れ、お湯を器の高さの1/3位まで注ぐ  
器の蓋をせず強火で1分、その後は蓋をして弱火で10分加熱する。できあがったらみつばをのせる



## ブロッコリーの胡麻和え



エネルギー	78kcal	カルシウム	120mg
たんぱく質	4.4g	食塩相当量	0.5g
脂質	4.4g		

### 材料(6人分)

ブロッコリー	300g
塩	少々
《A》	
すりごま	50g
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

## 作り方

- (1) ブロッコリーは洗って小房に分ける。芯の部分は、固い部分を切り落とし、皮を厚めにむき縦に4等分、長さ2cmに切る  
鍋に水と芯の部分を入れて、火にかける。沸騰したら塩少々と残りのブロッコリーを入れて色よく茹で、ざるにあげておく。芯部分は串が通るくらいまで茹でる
- (2) ブロッコリーと《A》を和える

## ボンボンゼリー



エネルギー	56kcal	カルシウム	10mg
たんぱく質	0.4g	食塩相当量	0g
脂質	0.1g		

### 材料(6人分)

にんじん	150g	粉寒天	4g
オレンジジュース	200cc	砂糖	50g
		レモン汁	大さじ 1/2
水	300cc	いちご	6粒

## 作り方

- (1) にんじんはよく洗って薄切りにし、ひたひたの水でやわらかく煮る
- (2) オレンジジュースと(1)のにんじんを一緒にミキサーにかける。水 150cc でミキサー内を洗い、合わせる
- (3) 鍋に残りの水と粉寒天を入れてかき混ぜながら火にかける。沸騰したら1~2分煮る
- (4) (3)に砂糖を入れ、煮溶かし、粗熱をとる
- (5) (2)に(4)とレモン汁を入れて、混ぜ合わせる
- (6) 丸い器にラップをしき、(5)を等分に入れ、いちごを入れる  
ラップの上をリボンなどで結び、冷やし固める