

# ひな祭りメニュー

3月3日は『ひな祭り☆』。今回はイクラ、エビなどリンが多い食材を使っても、おいしく安心なちらし寿司をテーマに調理実習を行いました。実習後「食べられないと思っていた材料が使えてよかった」「話し合いながら実習で来てよかった」との声をいただきました。



～お品書き～

- ☆ ちらし寿司
- ☆ 生麩のすまし汁
- ☆ 桜ムース

料理は天然だしを使用することで塩分をさらに制限可能。今回のメニューは漬物(白菜漬けなら25g程度)を少量つけても1食2gに抑えられる内容になっています。

## 《作り方》

【ちらし寿司】 寿司めし

1. 干しシイタケは水に浸して戻し、石づきを切り、薄くスライスする。
2. にんじんは千切りにし、水にさらす。
3. シイタケの戻し汁に砂糖、しょうゆを加え、1、2、れんこんの切れ端を入れて、汁がなくなるまで煮る。
4. 砂糖、酢、塩を混ぜ合わせ、炊き上がったご飯にうちわで扇ぎながら加えていく。
5. 4に3を混ぜ合わせ出来上がり。

## 飾り付け用の具材

1. れんこんは花形になるよう切れ目を入れて2mmほどスライスし、(酢水にさらしておくとい)砂糖と酢を入れたお湯で煮る。  
(切れ端は寿司めしの具材として利用する)
2. さやえんどうはスジを取り、1～2分茹で、冷水にさらし干切りにする。
3. エビは殻をむいて背ワタを取り、酒を振るい、茹でて食べやすい大きさに切る。
4. フライパンに油をしき、溶き卵入れて錦糸卵を作る。
5. 1～4の具材と桜でんぶ、イクラ、刻みのり、甘酢しょうがを盛り付けて出来上がり。

## 【生麩のすまし汁】

1. 菜の花を茹でる(※茹で過ぎに注意)
2. 濃いめにだしを取り、生麩を加え、しょうゆ、酒で味付けする。
3. 1をお椀に盛り、2を注いで出来上がり。

# 《分量》

献立	材料	分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カリウム g	リン g	塩分 g
ちらし寿司	ごはん	200	336	5.0	58	68	0
	砂糖	1	4	0	0	Tr	0
	酢	6	2	0	0	0	0
	塩	0.1	0	0	0	0	0.1
	干しシイタケ	4	7	0.8	84	12	0
	水	40	-	-	-	-	-
	にんじん(皮むき)	15	6	0.1	41	4	0
	砂糖	2	8	0	0	Tr	0
	減塩しょうゆ	3	2	0.1	1	1	0.2
	エビ	20	17	3.7	52	54	0.1
	酒	2	2	0	0	0	0
	イクラ	5	14	1.6	11	27	0.1
	れんこん	15	10	0.2	36	12	0
	水	35	-	-	-	-	-
	砂糖	3	12	0	0	Tr	0
	酢	9	2	0	0	0	0
	さやえんどう	5	2	0.2	8	3	0
	卵	15	23	1.8	20	27	0.1
	油	1	9	0	Tr	0	0
	焼きのり	0.1	0	0	2	1	0
桜でんぶ	2	6	0.5	2	4	0.1	
しょうが(甘酢)	10	5	0	3	0	0.3	
生麩の すまし汁	生麩	12	20	1.5	4	7	0
	菜の花	10	3	0.5	17	9	0
	天然だし	150	3	0.2	95	20	0
	減塩しょうゆ	6	3	0.2	2	2	0.4
	酒	5	5	0	0	0	0
	ゆず	0.5	0	0	1	0	0
桜ムース		60	104	1.3	31	16	0
合 計			605	17.7	468	267	1.4