

3月 ひな祭り

● ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー



● ひなケーキ寿司、菜の花のお浸し、すまし汁、三色ゼリー



アレルギー
対応献立



食物アレルギー原因物質：7 品目(卵) 20 品目(鶏肉・ごま・バナナ・キウイ)

アレルギー
対応献立

* ひなケーキ寿司

ごはん	100g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
砂糖	1g
しょうゆ	0.5g
ごま	3g
鶏ひき肉	40g
しょうゆ	2g
塩	0.2g
砂糖	3g
油	2g
卵	20g
砂糖	2g
塩	0.2g
油	2g
飾りにんじん	5g
絹さや	2g

* 菜の花のお浸し

菜の花	50g
かつお節	0.3g
しょうゆ	2g

* すまし汁

大根	15g
にんじん	15g
しめじ	10g
みつば	0.5g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	1g
酒	3g
みりん	2g

* 三色ゼリー

粉寒天	0.5g
水	70g
砂糖	10g
いちご	20g
バナナ	30g
キウイ	30g

《作り方》 ひなケーキ寿司

- ① かんぴょうをもどし、砂糖、しょうゆで味をつけ、0.5cm 幅に切る。
- ② 酢飯を作り、①とごまを混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し鶏ひき肉と調味料を入れてパラパラになるよう混ぜながら火を通す。
- ④ 卵に砂糖、塩を混ぜ、フライパンで炒り卵を作る。
- ⑤ 200mlの計量カップにラップを敷き、底に③を平らに敷き詰め、軽く手で押さえる。
- ⑥ ②を半分くらい平らに入れる。
- ⑦ ③を平らに入れ、軽く手で押さえる。
- ⑧ ②の残りを入れ、軽く手で押さえる。
- ⑨ 皿にひっくり返し、ゆでた花形にんじんと絹さやを飾る。

《作り方》 菜の花のお浸し

- ① 菜の花を3cmに切ってゆでる。
- ② ①にかつお節、しょうゆをかける。

《作り方》 すまし汁

- ① 大根、にんじんをいちょう切りにし、しめじはほぐしておく。
- ② だし汁で①を煮て、塩、しょうゆ、酒、みりん味付けする。
- ③ みつばをゆでて、結びみつばにし、上にのせる。

《作り方》 三色ゼリー

- ① いちご、バナナ、キウイを1cm角くらいに切り、グラス(透明の容器)にキウイ、バナナ、いちごの順で入れる。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながらよく溶かし、沸騰したら火を止める。
- ③ ②に砂糖を加えよく溶かし、少し冷ます。
- ④ ①のグラスにいちごが隠れるまでゆっくりと注ぐ。余熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

* ひなケーキ寿司

ごはん	100g
酢	5g
砂糖	2g
塩	0.3g
かんぴょう	2g
砂糖	1g
しょうゆ	0.5g
ツナ	30g
しょうゆ	2g
塩	0.2g
砂糖	3g
たら	30g
黄ピーマン	15g
砂糖	2g
塩	0.2g
油	4g
飾りにんじん	5g
絹さや	2g

* 菜の花のお浸し

菜の花	50g
かつお節	0.3g
しょうゆ	2g

* すまし汁

大根	15g
にんじん	15g
しめじ	10g
みつば	0.5g
だし汁	150g
塩	0.2g
しょうゆ	1g
酒	3g
みりん	2g

* 三色ゼリー

粉寒天	0.3g
水	50g
砂糖	7g
いちご	20g
みかん缶	50g
《抹茶寒天》	
抹茶	0.3g
水	50g
粉寒天	0.5g
片栗粉	0.8g
砂糖	10g

《作り方》 ひなケーキ寿司

- ① かんぴょうをもどし、砂糖、しょうゆで味をつけ、0.5cm 幅に切る。
- ② 酢飯を作り、①を混ぜる。
- ③ ツナ、しょうゆ、塩、砂糖を合わせる。
- ④ たらをゆで、黄ピーマンと一緒にフードプロセッサーで細かくするか、みじん切りにする。
- ⑤ ④を油を熱したフライパンに入れ、水分をとばしながら炒め、調味料で味付けする。
- ⑥ 200mlの計量カップにラップを敷き、底に⑤を平らに敷き詰め、軽く手で押さえる。
- ⑦ ②を半分くらい平らに入れる。
- ⑧ ③を平らに入れ、軽く手で押さえる。

- ⑨ ②の残りを入れ、軽く手で押さえる。
- ⑩ 皿にひっくり返し、ゆでた花形にんじんと絹さやを飾る。

《作り方》 三色ゼリー ＜抹茶寒天＞

- ① 水と粉寒天を中火にかけ、溶かす。
- ② 抹茶と片栗粉を混ぜあわせ、①を少し入れてよくのばす。
- ③ ①が煮立ってきたら、砂糖、②を入れよく混ぜる。
- ④ ③を透明な容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ いちごを1cm角くらいに切る。
- ⑥ ④の抹茶寒天が固まったら、みかん缶をのせる。

- ⑦ ⑥の上に⑤をのせる。
- ⑧ 水と粉寒天を中火にかけ溶かす。
- ⑨ ⑧に砂糖を加え溶かしたら、少し冷ます。
- ⑩ ⑦にいちごが隠れるまでゆっくりと⑨を注ぐ。余熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やす。

