

ひなまつりメニュー



豊岡市 日高町保育園・認定こども園連絡協議会



3月の行事食「ひなまつりメニュー」
日高町保育園・認定こども園連絡協議会 各園の様子



材料 園児 1 人分

ご飯	50g
合わせ酢	10g
砂糖	5g
塩	0.3g
具	干しいたけ 1g
	にんじん 5g
	しょうゆ 2g
	砂糖 1g
ちりめんじゃこ	2g
卵	25g
きゅうりまたは絹さや	1切れ
赤板（かまぼこ）またはにんじん	1切れ
すし揚げ	6g
水	40cc
煮汁	しょうゆ 4g
	みりん 4g
	砂糖 3g

作り方

1. すし揚げは、三角に切り、袋状に開き、湯通しする。
2. 鍋に煮汁を入れ、1を入れて落とし蓋をし、煮汁がなくなるまで煮含める。
3. 薄焼き卵を作る。
4. 干しいたけ、にんじんは調味料で煮含める。
5. 炊きたてのご飯に合わせ酢を回し入れ、4とちりめんじゃこを混ぜ合わせる。
6. 汁を軽くしぼったすし揚げに、5を詰める。おだいりさまに見立て、「しゃく」はきゅうりか絹さやをゆがいてつける。
7. もう一つは、三角おにぎりにし、3の薄焼き卵を巻く。「せんす」は赤板（かまぼこ）やにんじんを薄くいちょう切りにしてつける。
8. おひなさまの顔の絵をつけて楊枝につけて6・7にさす。

おひなさまの顔は、キャンディチーズの半分にのりを巻いて顔にし、黒ごまで顔を作ってつけてもよい

栄養価（1人分）

エネルギー288Kcal たんぱく質8.6g 脂質3.9g 塩分相当量1.5g

