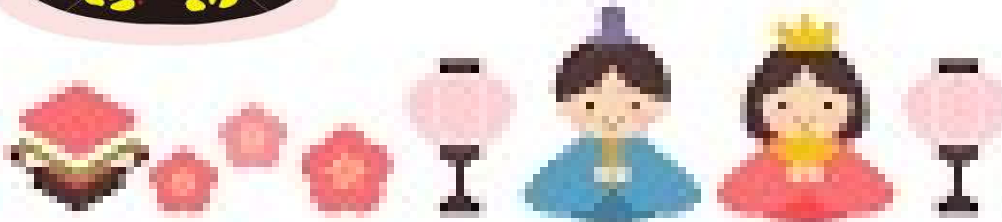


3月3日はひな祭り

ひな祭りとは、女の子のすこやかな成長と健康を願う、3月3日の「桃の節句」の行事です。「ひな人形」や「桃の花」などを飾り、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりの吸い物」、縁起物(海老・れんこん・豆など)や、旬の食材(菜の花など)を使った「ちらし寿司」などをいただき、お祝いします。



令和3年3月3日(水)



材料	4人分量 (g)	作り方
【 ちらし寿司 】		
米	260	① にんじんは、せん切りにする。 ② 干し椎茸は、戻してせん切りにする。 ③ かんぴょうは、戻す。 ④ 油揚げは、油抜きして短冊切りにする。 ⑤ おきえびは、ボイルする。 ⑥ 冷凍いんげんは、斜め切りにしてボイルする。 ⑦ 錦糸卵は、蒸す。(市販の錦糸卵でも、卵で手作りの錦糸卵を作ってもOK!!) 細かくほぐす。 ⑧ 米は洗米し、30分以上水に浸し、ザルにあげる。 ⑨ いんじん、干し椎茸、かんぴょう、油揚げを調味料で煮る。 ⑩ 米を炊く。合わせ酢を作っておく。 ⑪ 材料をよく混ぜ合わせて、配缶する。
酢	20	
砂糖	12	
塩	少々	
にんじん	40	
干し椎茸	3	
カットかんぴょう	12	
油揚げ	20	
砂糖	6	
しょうゆ	10	
おきえび	40	
冷凍いんげん	12	
錦糸卵	60	

