

# ひなまつり



3月3日のひな祭りは、江戸時代に定められた五節句のひとつ、上巳（じょうし）の節句といます。ちょうどこの時期に咲く桃にちなんで「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の親が娘の幸せと健やかな成長を願う日です。



令和4年3月3日（木）実施

ひな祭りには、ひな人形にひし餅やひなあられなどを供えて、白酒で祝う風習があります。

そんなひな祭りの食卓に並ぶ定番料理が、さまざまな食材を酢飯の上に散らす「ちらし寿司」です。特にこの具を使わないといけないという決まりはないので、お好みに合わせてアレンジOK! 地域によってさまざまなちらし寿司があります。



給食では、凍り豆腐、えび、油揚げ、たまご、かんぴょう、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、のり、ごまなどの材料を使って作りました。



材料	4人分 (g)	作り方	
<b>【ちらし寿司】</b>			
米	260	① かんぴょうは1cmの長さに切り戻す。凍り豆腐は戻して2cm程度の短冊切りにする。にんじんはせん切り、干しいたけは戻してせん切り、油揚げは油抜きして短冊切り、むきえびは茹でる。 ② 米は研いで30分以上浸水し、ザルにあげて水気を切る。 ③ にんじん、かんぴょう、凍り豆腐、干しいたけ、油揚げ、むきえびを砂糖、醤油で煮る。具と煮汁に分ける。 ④ 煮汁と水を合わせて、規定の水分量にして炊飯する。炊き上がったら、蒸らす。 ⑤ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。 ⑥ 酢、砂糖、塩を加熱し、合わせ酢を作る。 ⑦ いんげんは切って、茹でて冷却する。 ⑧ ごまは炒る、 ⑨ ④に⑥の合わせ酢をふり、酢飯を作る。 ⑩ ③の具、⑤、⑦、ごまを加えてよく混ぜる。 ⑪ お皿に盛り付けたら、刻みのりを散らす。	
酢	40		
砂糖	12		
塩	少々		
かんぴょう	16		
凍り豆腐	20		
にんじん	60		
干しいたけ	5		
油揚げ	20		
(冷凍) むきえび	60		
卵	80		
サラダ油	2		
塩	少々		
(冷凍) いんげん	20		
白ごま	10		
砂糖	8		
醤油	16		
刻みのり	適量		
			
			