

3月 図書コラボ献立 【ひみつのひみつのひなまつり】

今月は、【ひみつのひみつのひなまつり】から「五目ちらし寿司」を紹介します。

主人公のえいちゃんは、家でおえかきをして過ごしていました。すると押し入れの中から「しかたない ではこれで」という声が聞こえてきます。気になったえいちゃんは押し入れを開けてのぞいてみると押し入れの箱から人形が出てきました。

えいちゃんと顔を合わせた人形は、びっくりしてあわてて引き返そうとしたのでえいちゃんは「一緒に遊ぼう」と声をかけました。その人形はお内裏様でその後に、おひなさまも出てきました。

えいちゃんはおひなさまと一緒にかけっこやトランポリン、つなひきをして楽しく遊びました。他のおひなさまも2人を「がんばれー!」と応援し、お返しにおひなさまたちは喜びの舞を披露してくれました。

お別れの時間になり、おひなさまから「ずっと見守っていますよ」という言葉をもらい、おひなさまたちは箱の中に帰って行きました。さて、えいちゃんの家もひな祭りの飾り付けが始まりました。

食卓にはちらし寿司やはまぐりのお吸い物、美味しいひなまつりのごちそうが並びました。楽しくなったえいちゃんは、おどりをみんなに見せました。

それはあのおどり・・・。

最後に、えいちゃんは飾ってあるおひなさまたちに

「またあそぼうね」と声をかけ、ほほえみあいました。



令和6年3月1日(金)



【五目ちらし寿司】

材料	4人分量 (g)	作り方
精白米	280	① 米をといで、30分以上浸水する。ザルにあげ、水気をきる。 ② 系こんにゃくは、1cmの長さに切って茹でる。 ③ 干し椎茸は、戻してせん切り、カットかんぴょうは、充分にもどす。 ④ 油揚げは、油抜きしてせん切り。にんじんはせん切り、ごぼうはさがきにして茹でる。(冷)いんげんは、ななめ切りにして茹でる。 ⑤ 鍋に油を入れ、鶏肉を炒め、火が通ったら、こんにゃく・にんじん・ごぼう・かんぴょう・干し椎茸・油揚げを入れ、砂糖、醤油、みりん で煮る。 ⑥ 煮汁と具に分けておく。 ⑦ ①を炊飯する。⑥の煮汁を加えて煮る。 ⑧ 酢と砂糖を加熱し、合わせ酢を作る。 ⑨ フライパンに油を熱し、炒り卵をつくる。 ⑩ ⑦のごはんが炊き上がったら、⑧を振り入れて酢飯を作る。 ⑪ ⑥の具を、⑩と混ぜ合わせる。 ⑫ 最後にいんげんを加え、仕上げに⑨の卵をちらす。
酢	10	
砂糖	6	
鶏もも肉皮なし小間	40	
系こんにゃく	40	
干し椎茸	2	
カットかんぴょう	2	
油揚げ	30	
にんじん	40	
ごぼう	40	
(冷)いんげん	20	
みりん	8	
醤油	20	⑦ ①を炊飯する。⑥の煮汁を加えて煮る。 ⑧ 酢と砂糖を加熱し、合わせ酢を作る。 ⑨ フライパンに油を熱し、炒り卵をつくる。 ⑩ ⑦のごはんが炊き上がったら、⑧を振り入れて酢飯を作る。 ⑪ ⑥の具を、⑩と混ぜ合わせる。 ⑫ 最後にいんげんを加え、仕上げに⑨の卵をちらす。
酒	4	
砂糖	10	
塩	少々	
サラダ油	4	
卵	1個	
塩	少々	
サラダ油	少々	

