

# ママとつくろう！ ひなまつり料理

平成27年度 2月27日(土)  
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

## メニュー

- ☆炒り卵のちらしずし
- ☆カラフルサラダ
- ☆フルーツ豆腐白玉



### 【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー396Kcal/たんぱく質16.1g/脂質10.5g/炭水化物62.8g/塩分1.4g  
ママ エネルギー576Kcal/たんぱく質22.8g/脂質14.8g/炭水化物90.0g/塩分2.0g

### ◆炒り卵のちらしずし

材料	分量(ママ・子ども分)
ごはん	230g (ママ2/3, ども1/3)
A 酢	大さじ4/5
	小さじ1/3
	小小さじ1/3
卵	1と1/2個
サラダ油	小さじ3/4
しらす干し	15g
枝豆	15g
刻みのり	少々

### 【🍳 作り方】

- 1 Aの合わせ酢の材料を良く混ぜ、塩・砂糖を溶かす。
- 2 卵を割りほぐし、油を熱したフライパンに流して、菜ばしでかき混ぜ、炒り卵を作って冷ます。
- 3 枝豆はゆでて、さやから豆を出す。しらす干しに熱湯をかけてさます。
- 4 温かいごはん1の合わせ酢を加え、さっくりと混ぜてさます。
- 5 すし飯に、しらす干し・炒り卵・枝豆を加えて、さっくりと混ぜ、器に盛ってのりを散らす。

やってみよう！

- ①えだまめをさやからだす。②すしずをまぜる。
- ③たまごをまぜる。



エネルギー(1人分) 子ども:197kcal ママ:377kcal  
塩分(1人分) 子ども:0.6g ママ:1.2g

調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン 大さじ 15cc (ml) 小さじ 5cc (ml) 小小さじ 2.5cc (ml)  
☆計量カップ 200cc (ml) <参考> 1合は180cc (ml) です。



### ◆カラフルサラダ

🍲 材料	分量 (2人分)	
レタス	30 g	
サニーレタス	10 g	
ミニトマト	4個	
コーン缶	10 g	
ハム	2枚	
粉チーズ	小さじ2	
B	塩	少々
	砂糖	少々
	こしょう	少々
	酢	小さじ1弱
	レモン汁	小さじ1/2弱
サラダ油	大さじ1/2	

### 【🍳 作り方】

- 野菜は流水でよく洗う。
- レタス・サニーレタスを手でちぎる。  
ミニトマトは半分に切る。  
ハムは、花の形に型抜きして、残った部分は食べやすく手でちぎる。
- Bの塩・砂糖・こしょう・酢・レモン汁を良く混ぜ合わせ、サラダ油を少しずつ加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- レタスとサニーレタス、ミニトマト、コーン、ちぎったハムをボールで混ぜてドレッシングで和える。
- 3を器に盛って粉チーズを振り、花型に抜いたハムをかざる。

エネルギー(1人分) 71 kcal  
塩分(1人分) 0.7 g

### やってみよう!

- ①レタスをちぎる。
- ②ハムをおはのかたちにぬいて、のこりはちぎる。
- ③こなチーズをふって、ハムのおはなをかざる。



### ◆フルーツ豆腐白玉

🍲 材料	分量 (2人分)
白玉粉	30 g
絹ごし豆腐	30 g
パイナップル缶詰	30 g
いちご	40 g
ゆであずき	20 g
コンデンスミルク	小さじ2

### 【🍳 作り方】

- 白玉粉に絹ごし豆腐を加え、耳たぶ位の硬さにこね、小さく丸めて真ん中をくぼませる。(1人3個)  
白玉を沸騰した湯に入れ、浮き上がってから1分程度で引きあげ冷水にとる。
- 果物を食べやすい大きさに切る。
- 水気をきった白玉を器に盛り、コンデンスミルクをかけ、果物とゆであずきをのせる。

エネルギー(1人分) 128 kcal  
塩分(1人分) 0.1 g



### やってみよう!

- ①しらたまこ・とうふをませ、しらたまだんごをつくる。
- ②ガラスのうつわにしらたまだんごを入れてコンデンスミルクをかける。
- ③くだものをかざる。



### やってみよう!

ミヤリーちゃんのランチョンマットに、できあがりりょうりと、むぎちゃのマグカップ、スプーンとフォークを、のせてみよう。

