

親子でつくろう！ ひなまつり料理

平成28年度 2月 4日(土)
10:00~13:00 宇都宮市保健センター

メニュー

- ☆ひし形ずし
- ☆お花のサラダ
- ☆ヨーグルトムース



クックパッド↑↑
保健センター公式キッチン

【1人1食分の栄養価】

子ども エネルギー 413Kcal/たんぱく質 16.8g/脂質12.9g/炭水化物 64.1g/塩分1.7g

おとな エネルギー 595Kcal/たんぱく質 21.2g/脂質14.4g/炭水化物 91.6g/塩分2.4g

◆ひし形ずし

材料	分量(子ども・おとな分)
ごはん	240g (おとな2/3, 子ども1/3)
A 酢	大さじ4/5
砂糖	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
卵	1個
サラダ油	小さじ1/2
鮭フレーク	15g
ごま	小さじ1
青のり	少々
じゃがいも	60g
塩	少々
にんじん	30g
砂糖	小さじ1
枝豆	9g

【準備】

- ◇ 牛乳パックを5cm幅に切り、ひし形の帯を2つ作る。

【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。
- 4 じゃがいもの皮をむき一口大に切り、水にさらしゆでる。やわらかくになったら湯を捨て、塩を入れ粉をふかせる。
- 5 にんじんは輪切りにしてひたひたの水に砂糖を入れゆでる。やわらかくになったら冷まし、型抜きをする。
- 6 温かいごはん①に①の合わせ酢を加え、さっくりと混ぜる。
- 7 ⑥を半分鮭フレーク、半分青のりとごまで和える。
- 8 おとな・子どもそれぞれのひし形を器に置き、⑦のごはんを2段に分けて入れ、一番上に卵をのせる。(量は、ごはんはおとな2/3, 子ども1/3量, 卵は1/2量ずつ)
- 9 ひし形をそっと抜き、その周りに粉ふき芋、型抜きにんじん、枝豆を色どりよく飾る。

やってみよう！

- ◎えだまめをさやからだす。
- ◎にんじんをかたぬきする。
- ◎さけフレーク、あおのり、ごまをごはんとまぜる。
- ◎こふきいも、にんじん、えだまめをかざる。

エネルギー(1人分) 子ども: 227kcal おとな: 409kcal
塩分(1人分) 子ども: 0.6g おとな: 1.3g



◆お花のサラダ

🍷 材料	分量 (2人分)	
レタス	70g	
コーン缶	20g	
ミニトマト	4個	
ハム	2枚	
スライスチーズ	1枚	
B	酢	小さじ1
	ごま油	小さじ1/2強
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

【🍷 作り方】

- 1 野菜は流水でよく洗う。
- 2 レタスを手でちぎる。
ミニトマトは半分に切る。
ハム、スライスチーズは、花の形に型抜きして、残った部分は食べやすくちぎる。
- 3 Bの酢、ごま油、しょうゆ、みりんを良く混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 4 レタス、コーン、ちぎったハム、スライス チーズをボールで混ぜてドレッシングで和える。
- 5 ④を器に盛ってミニトマトと花型に抜いたハム、スライスチーズをかざる。

エネルギー (1人分) 89kcal
塩分(1人分) 1.0g



やってみよう!

- ◎レタスをちぎる。
- ◎ハムとスライスチーズをおはのかたち
にぬいて、のこりはちぎる。
- ◎ミニトマトとハムとチーズのおはなを
かざる。



◆ヨーグルトムース

🍷 材料	分量 (2人分)
ギリシャヨーグルト	100g
マシュマロ	14g
レモン果汁	小さじ1
牛乳	大さじ1
いちご	2個
黄桃 (缶詰)	30g

【🍷 作り方】

- 1 耐熱ボウルにマシュマロと牛乳を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで約1分加熱する。
泡だて器で形が残らないように混ぜる。
- 2 ①にヨーグルトとレモン果汁を加え泡だて器でよく混ぜる。
- 3 いちごを縦半分、黄桃を食べやすい大きさに切る。
- 4 ②を器によそい、いちご、黄桃を飾り冷蔵庫で冷やす。

エネルギー(1人分) 97kcal
塩分(1人分) 0.1g



やってみよう!

- ◎いちごのへたをとる。
- ◎ヨーグルトをくわえたら混ぜる。
- ◎いちごとおうとうをのせる。



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。

