

桃の節句・ひな祭りメニュー



主食 : ごもくずし
 主菜 : さわらの照り焼き
 副菜 : すまし汁
 デザート : ひな祭りデザート
 飲み物 : 牛乳



メニュー	材料(1人分)	作り方
ごもくずし	米 60g <合わせ酢> 酢 小さじ2 砂糖 小さじ1 塩 1つまみ <具> にんじん 10g 干しいたけ 1枚 凍り豆腐(せん切り) 2.5g グリンピース 3g しょうゆ 小さじ1/2 砂糖 小さじ2/3 白いりごま 少々 刻みのり 適宜	① 米を炊く ② 酢・砂糖・塩で合わせ酢を作る。 ③ 干しいたけ、凍り豆腐は、水で戻す。 ④ にんじん、干しいたけはせん切り、グリンピースは下ゆでする。 ⑤ 具を煮る 鍋に砂糖、しょうゆ、にんじん、干しいたけ、凍り豆腐を入れ煮る。 ⑥ 炊いたごはん、合わせ酢、具、グリンピースを混ぜ、白いりごま、刻みのりをかける。
さわらの照り焼き	さわら 1切れ しょうが 少々 みりん 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1/2	① しょうがはすり下ろす。 ② さわらにしょうが、しょうゆ、みりんで下味をつけ焼く。
すまし汁	鶏むね肉 10g たまねぎ 30g にんじん 5g ほうれん草 20g だし汁 130ml 塩 1つまみ しょうゆ 小さじ1/2	① 鶏むね肉はそぎ切りにする。 ② たまねぎはスライス、にんじんはせん切り、ほうれん草は下ゆでし2cmに切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏むね肉、にんじん、たまねぎを煮る。 ④ 調味料を加え味を整える。 ⑤ 最後にほうれん草を加える。