

町管理栄養士の健康レシピ♪

～健康テーマ「ひなまつりレシピ」～



3月3日はひなまつりです。『桃の節句』『上巳^{じょうし}の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子をそえて白酒でお祝いします。

ひな人形には、病気をせず健やかに、そして幸せになれるようにという思いが込められています。

●ひなまつりにまつわる食べ物 ※地域によって、それぞれ風習は異なりますが、一例をご紹介します。

ひし餅…よもぎを入れた緑の餅（厄除け）、ひしの実を入れた白い餅（清浄）、くちなしを入れた桃色の餅（厄病よけ）の効果で、健やかな成長を願う

ひなあられ…関東風は米粒をあぶって砂糖などで甘く味つけしたもの
関西風は餅を砕いて揚げたあられ（塩やしょうゆ味）

はまぐり…対の貝殻しか合わないことから、良縁に結ばれることを願う

ちらし寿司…エビ、れんこん、豆など、縁起のいい海の幸や山の幸を使う

白酒…厄払いと長寿祈願のために白酒が飲まれていたが、ノンアルコールの飲み物として甘酒を代用することが多い



はまぐりの和風パスタ

材料	4人分
はまぐり (砂抜きしたもの)	8個
しめじ	100g
水菜	200g
バター	16g
塩昆布	20g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
スパゲッティ(乾)	400g

〈作り方〉

- ①しめじは小房に分け、水菜はざく切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、しめじを炒める。油がまわったら、はまぐりと酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。はまぐりの口が開いたら、お皿に取り出しておく。
- ③鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を多め(湯1ℓに大さじ1が目安)に入れて、スパゲッティを袋の表示より30秒ぐらい短くゆでる。
- ④②のフライパンに水菜を入れて炒める。塩昆布、しょうゆを入れて味を調える。
- ⑤スパゲッティがゆで上がったら、湯をきって④に加え混ぜ合わせる。お皿に盛りつけ、はまぐりを添える。

栄養成分(1人分)
エネルギー 418kcal
塩分 2.0g

ポイント

はまぐりと塩昆布、しめじの旨味がたっぷり味わえる和風パスタです。

スパゲッティとソースは手早くからめましょう。



春色蒸しパン

A

材料	シリコンカップ 12個分 (3色4個ずつ)
ホットケーキミックス	200g
牛乳	160ml
サラダ油	大さじ1/2
〈ピンク色〉 いちごジャム	大さじ1
〈緑色〉 抹茶(粉末) 水	小さじ1/2 小さじ1/2
〈飾り〉 お好みのくだもの	適量

〈作り方〉

- ①ボウルにAを合わせて、全体をよく混ぜ、3等分にす。そのうち1つの生地をシリコンカップ4個に流し入れる。(白色)
- ②残り2つの生地のうち、1つにはいちごジャムを入れてよく混ぜる。(ピンク色)
もう1つには抹茶を水で溶いたものを入れてよく混ぜる。(緑色)
それぞれシリコンカップ4個に流し入れる。
- ③蒸し器に湯を入れて沸かし、中火で約10分蒸す。竹串を刺してみ、何もついてこなければ蒸しあがり。
(生地を注いだシリコンカップは、耐熱のココット容器に入れると、型崩れしない)
- ④お皿に盛りつけ、お好みのくだものを飾る。

ポイント

ひなあられと同じ、白・ピンク・緑色をあしらった蒸しパンです。
春の訪れを感じる1品です。

栄養成分

(3色1個ずつ3個分)
エネルギー 231kcal
塩分 0.5g



ひとくちメモ

3月18日は睡眠の日

— 3月11日～3月25日は、春の健康睡眠週間です —

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。このため、睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。

この機会に、睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、からだところの健康づくりを目指しましょう。



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
ぜひご覧ください。

