

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」や「上巳の節句」ともいいます。

ひなまつりは、健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひしもち、ひなあられなどをいただき、お祝いします。

●ひな祭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。

- ・ちらし寿司 えび（長生き）、れんこん（見通しがきく）など、縁起の良い食べ物が使われる
- ・ひしもち 緑は「健康や長寿・台地」、白は「清浄・雪」、ピンクは「魔除け・桃」などの説がある
災厄を除く、健康を願う気持ちが込められている
- ・ひなあられ 「桃・緑・黄・白」の4色で四季を表していて、一年中幸せに過ごせるようにという願いが込められている



ちらし寿司

材料	4人分
米	2合
こんぶ	3cm角2枚
A 酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
生姜甘酢漬	30g
白いりごま	大さじ2強
青じそ	4枚
卵	2個
砂糖	小さじ2
塩	少々
サラダ油	適量
にんじん	150g
ハム	4枚
スライスチーズ	4枚
冷凍えび	4個

酢飯

錦糸卵

<作り方>

- ①米は洗って水気をきり、炊飯釜に入れて2合の目盛りまで水を加える。こんぶをのせて普通に炊く。
生姜甘酢漬はみじん切りにし、Aを混ぜておく。
炊き上がったらこんぶを除き、ボウルに移してAを加え、切るようにして混ぜる。
粗熱がとれたら、ごまと粗くみじん切りにした青じそを加えて混ぜる。
- ②錦糸卵を作る。卵はボウルに割りほぐし、砂糖、塩を加えて、油で熱したフライパンで薄焼き卵を作り、細切りにする。
- ③にんじんは5mmの厚さに切り、型でくり抜き、柔らかくなるまで、鍋で煮る。えびを茹でる。
- ④ハム、スライスチーズを型でくり抜き、残った切れ端の具を刻み、酢飯に混ぜる。
- ⑤器に酢飯を盛り、錦糸卵を乗せ、にんじん、ハム、スライスチーズ、えびを散らす。

ポイント📌

お子さんと一緒に具材を好きな型でくり抜いて飾りつけしてみてください。

栄養成分（1人分）
エネルギー 481kcal
塩分 1.3g



3色ミルクプリン

	材料	4人分
	牛乳	450cc
	砂糖	大さじ2
A	粉ゼラチン	大さじ1弱
	水	大さじ1
B	抹茶	小さじ1/2
	水	大さじ1
	いちごジャム	大さじ1
	いちご	4粒

<作り方>

- ①Aをあわせ、ふやかす。鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかける。沸騰直前まで温め、火をとめ、Aを加えてよく溶かし混ぜる。
- ②①を3つのボウルに分け、1つにB、もう1つにいちごジャムを加えて3色にする。
- ③抹茶を加えた牛乳を容器に流し入れて冷蔵庫で20分冷やし固める。同様に白、ピンクの順に容器に流し入れ、3層になるよう冷やし固める。
- ④固まったら、半分に切ったいちごをのせる。

ポイント

ひしもちをイメージしたミルクプリンです。ゼラチンがダメになってしまったときは、約60℃で再加熱してください。

栄養成分(1人分)
エネルギー 111 kcal
塩分 0.1g



ひとくちメモ



3月9日 ~ 雑穀の日 ~



3月9日は「雑穀の日」です。雑穀の素晴らしさを伝える記念日として、語呂合わせに由来し、日本雑穀協会により制定されました。

雑穀とは「主食以外に日本人が利用している穀物の総称」で、ヒエやアワ、キビ、大麦などがあります。白米よりも小粒のものが多く雑穀ですが、体にうれしい栄養素が含まれています。

特に大麦には、白米の約1.7倍の食物繊維が豊富に含まれています。



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。

