

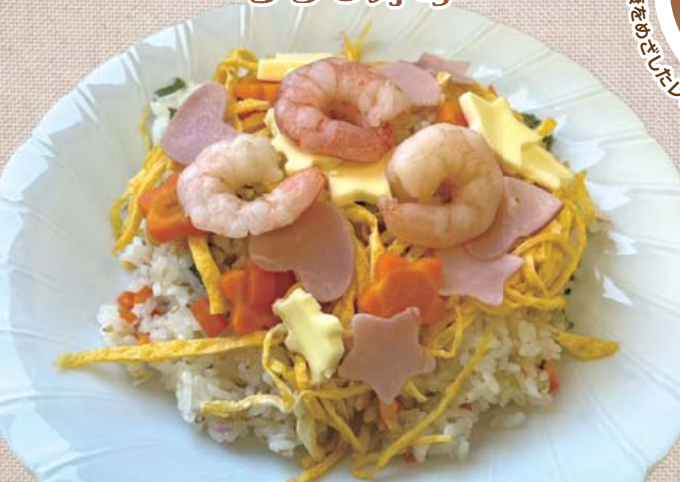
3月3日は、ひなまつりです。「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。
ひなまつりは、健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひしもち、ひなあられなどをいただき、お祝いします。

健康
レシピ

図書館がご紹介したレシピのご紹介

健康テーマ
「ひなまつりレシピ」

ちらし寿司



3色ミルクプリン



ちらし寿司

【材料】4人分

米	2合
こんぶ	3cm角2枚
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

【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。えびをゆでる。
- 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。

栄養成分(1人分)
エネルギー 481kcal
塩分 1.3g

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てみてください。

3色ミルクプリン

【材料】4人分

牛乳	450cc
砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	大さじ1弱
水	大さじ1
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】

- ① A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。
- ② ①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。

栄養成分(1人分)
エネルギー 111kcal
塩分 0.1g

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。



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

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。

- ・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



みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

スマートフォン用



図書館カレンダー

3月の休館日は、
4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、24日(日)、25日(月)です。

おすすめ新着本

新刊1



東京都同情塔
(九段 理江 著)

ザハの国立競技場が完成し、寛容論が浸透したもう一つの日本で、新しい刑務所「シンパシータワーキーヨー」が建てられることに。犯罪者に寛容になれない建築家・牧名沙羅は、仕事と信条の乖離に苦悩しながらパワフルに未来を追求する。ゆるふわな言葉と、実のない正義の関係を豊かなフロウで暴く、生成AI時代の預言の書。第170回芥川賞受賞作!

新刊2



北辰の門
(馳 星周 著)

時は天平。都には天然痘が蔓延し、朝廷にて我が世の春を謳歌していた藤原一族も権勢に陰りを見せていた。その中において、ひとり異彩を放つ男がいた。藤原仲麻呂。出世の階段を駆け上がる藤原仲麻呂は危険な野望を秘めていた。次代の天皇である阿倍内親王の仲麻呂への恋慕の情が憎しみに転じた時、時代の歯車が軋み始める。この国の皇帝となる道を開こうとした男の、鮮烈なる一生。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月9日(土) 午後2時～2時30分
3月23日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

3月14日(木) 午前10時30分～11時
3月28日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

1月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- 墓じまいラプソディ (垣谷 美雨 著)
- 本好きの下剋上 第5部(12) (香月 美夜 著)
- 人間標本 (湊 かなえ 著)
- ある閉ざされた雪の山荘で (東野 圭吾 著)
- なれのはて (加藤 シゲアキ 著)

【児童図書の部】

- 飽き性な飼い主さん (坂本 みのり 作)
- あてっどうぶつずかん だれ (あべ 弘土 作・絵)
- クロベエ (ふくだ いわお 作)
- G65 (石川 宏千花 作)
- すずりくん (青柳 貴史 作)

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



ホットプレートと震度四
(井上 荒野 著)



ぼくは青くて透明で
(窪 美澄 著)



シャーロック・ホームズの凱旋
(森見 登美彦 著)



化学の授業をはじめます。
(ボニー・ガルマス 著)



ねえねえ、きょうのおはなしは……
世界の楽しいむかしばなし
(大塚 勇三 再話・訳)



インサイド
この壁の向こうへ
(佐藤 まどか 著)



となりのきみのクライシス
(濱野 京子 作)



あめいめ
(工藤 有為子 ぶん)