

# ひなまつり🌸メニュー

女の子の成長を祝う行事。いくつになっても、わくわくする日ですよ！ちらし寿司や桜餅など、ひなまつりならではのメニューはもちろん、普段のレパートリーに加えることができそうなレシピもご紹介します。親子でぜひ作ってみてくださいね！

## ○ カップちらし寿司 (4人分)

・ごはん…茶碗4杯分 ・すしのこ…小さじ2 ・いりごま…適量 ・卵…2個 ・干しシイタケ…5個分  
・人参…1/4本 ・きゅうり…1本 ・でんぶ…適量  
(調味料)  
・醤油…大さじ2 ・酒…大さじ1 ・みりん…大さじ1  
・食塩…適量 ・砂糖…適量

### 【作り方】

- ① 卵を溶いて、油を敷いたフライパンに注ぎ炒り卵を作る。
- ② ご飯にすしのこを混ぜて酢飯を作り、①の卵といりごまを加えて混ぜる。
- ③ 人参を輪切りにし、花形に型抜きをする。干しシイタケは水に戻してから半分に切り千切りにする。
- ④ ③の干しシイタケを戻り汁ごと鍋に入れて、調味料を加え味付けをし、少し煮る。
- ⑤ きゅうりは千切りにする。人参は茹でる。
- ⑥ カップに②のご飯をよそい、汁気を切った④と、きゅうり、でんぶ、人参をトッピングしたら出来上がり。



## ○ 菜の花サラダ (4人分)

・菜の花…1束 ・ほうれん草…1/2束 ・人参…1/4本  
・コーン…20g ・ツナ缶…1缶 ・しょうゆ…大さじ2  
・砂糖…小さじ1 ・酢…大さじ1 ・のり…適量  
・スライスチーズ…適量

### 【作り方】

- ① 調味料は混ぜておく。
- ② 菜の花、ほうれん草は3cm 程度の長さに切り茹でる。人参はいちよう切りにして茹でる。
- ③ ②が茹で上がり、お湯を切ったらコーン、油を切ったツナ缶、①の調味料を加えて和える。
- ④ スライスチーズは丸く型抜きし、そのうえにのりを使って顔を作る。
- ⑤ ③を紙カップによそって、④の顔をのせれば出来上がり。

## ○ とりのつくね (4人分)

・鶏ひき肉…200g ・木綿豆腐…1/2丁 ・玉ねぎ…1/4個  
・人参…1/4本 ・味噌…大さじ1 ・生姜のすりおろし…少々  
・片栗粉…大さじ2 ・ピアハム…1枚 ・人参、チーズ、のり…適量

### 【作り方】

- ① ボールに鶏ひき肉、豆腐、みじん切りにした玉ねぎと人参、味噌、生姜、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 丸く形を整えたら180℃のオーブンで中まで火を通し、焼き色がつくまで焼く。(フライパンでも可)
- ③ チーズ、のり、ピアハム、人参で飾り付けをして出来上がり。

## ○ さくらもち (4人分)

・小麦粉…40g ・白玉粉…15g ・砂糖…8g  
・食紅…少々 ・こしあん…15g ・桜の葉の塩漬け…4枚

### 【作り方】

- ① ボールに小麦粉、白玉粉、砂糖、水を少しずつ入れ、溶かした食紅を加えたら、だまにならないように混ぜる。
- ② こしあんは楕円に丸めておく。
- ③ 桜の葉は塩漬けなので、水に浸して塩抜きをする。
- ④ ホットプレートに油を薄くひき、楕円に生地を流し焼く。生地が乾いてきたらひっくり返して裏も焼く。
- ⑤ 焼けた生地に②の丸めたあんこを入れて巻く。その上から塩抜きした桜の葉を巻いたら出来上がり。