



瀬戸内市

瀬戸内市 健康づくり推進課



ひなまつりごはん



3色のひしもち風!



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：330kcal

たんぱく質：11.3g

脂 質：5.6g

炭水化物：59.2g

食塩相当量：0.2g

【材料（親子1組分）】

A	ごはん	100g
	小松菜	10g
	しらす	3g
	ごま油	小さじ1/3(1g)

B	ごはん	100g
	白いりごま	小さじ1・1/2(3g)

C	ごはん	100g
	鮭フレーク	小さじ3(18g)

卵	1個
サラダ油	適量
さやいんげん	適量
にんじん	適量

【下準備】

○小松菜・・・茹でて水気を切り、小さく切る

○しらす・・・熱湯をかけ、塩抜きする

○にんじん・・・輪切り

○さやいんげん・・・茹でて斜め切り

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、小松菜、しらすを炒める。
- ② フライパンに油を熱し、溶いた卵を入れ、箸でよく混ぜて、炒り卵を作る。
- ③ にんじんは茹でて、花形に型を抜く。
- ④ A、B、Cをそれぞれ混ぜる。
- ⑤ 皿に型をのせ、A、B、Cの順に入れる。型を抜き、上に炒り卵をのせる。
- ⑥ ③のにんじんと、さやいんげんを飾る。

ごはんはきれいな3段になるよう平らにのせ、しっかり押すのがポイントです。

ごはんの型は牛乳パックなどでも代用できます。

桃色、白色、緑色は、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて春が訪れた様子を表しています。