



瀬戸内市

毎食  
やさい

瀬戸内市 管理栄養士



# ひなまつりごはん



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。