キッズクッキング教室　レシピ

「ひなまつりメニュー」（行事食）

献立	材料	分量（4人分）	作り方
かんたんちらしずし	ごはん 【すし酢】 米酢＋砂糖 塩 枝豆（冷凍） かにかま 鮭切り身 塩コショウ 卵 塩 サラダ油 ごま	６００ｇ 各大さじ３ 小さじ1/2 ６０g ４本 ２切れ 少々 ２こ 少々 適量 適量	【前準備】 ●酢飯を作ります　ごはん600gに対し、（酢大さじ３・砂糖大さじ３・塩小さじ1/2） ●鮭は塩コショウを両面にふり、焼いて火を通したら、ほぐします ●かにかまを食べやすい大きさに切ります ●塩少々を入れて炒り卵を作ります ①器（お皿）に酢飯を盛り付け（4等分）、炒り卵、かにかま、枝豆、ほぐした鮭を彩りよくちらし、仕上げにごまをふりかけてできあがりです♪ ☆桜でんぶやきざみのりを添えるとさらに華やかな盛り付けになります ☆砂糖は味にクセがなく、溶けやすいグラニュー糖を使います
たけのこと菜の花のお吸い物	たまご かつおとこんぶのだし汁 茹でたけのこ 菜の花 ■塩 ■しょうゆ 片栗粉 水	１こ ６００mL ５０ｇ ５０ｇ 小さじ1 小さじ1 小さじ2 小さじ2	【前準備】 ●かつお・こんぶだしをとります ●水溶き片栗粉を作ります ●たけのこは薄切りにします ●菜の花はさっとゆでて食べやすい大きさに切ります ●ボウルにたまごをわって、ほぐします。 ① かつおとこんぶのだし汁を火にかけ、■を加え、たけのこを入れます。 ② ①を煮立てたら、水溶き片栗粉を入れ、溶き卵を汁の中にふわっと入れてひと煮立ちしたら出来上がりです♪ （器によそう時に菜の花を添えてください）

ほうれんそうのおひたし	ほうれんそう ■しょうゆ ■水 削り節 	１束(約250g) 小さじ4 小さじ4 適量	【前準備】 ●ほうれんそうはよく洗い、たっぷり湯で、根本からゆっくり入れて、沸騰したら２０秒ほどゆでます。(冷水にとって、水気をしっかり絞ります) ①ゆでたほうれん草の根本を切り落として長さ４～５ｃｍに切り、■の半分量をからめます。 ① ③の水気を軽く切ったら、人数分器にわけ、残りの■をかけて、削り節を添えたら出来上がりです。 ※調味料は味見をしながらかけてくださいね！
さくらもち 小さめ 約４個分	白玉粉（粉） 水 ■砂糖（上白糖） ■薄力粉 ■水溶き食紅 あんこ（市販） サラダ油 桜の葉※	１０g １００mL 大さじ1 ５０g 少々 １００g 適量 お好み	① 薄力粉はふるっておきます ② ボウルに白玉粉と水の半分量を入れて混ぜます。■を入れて、残りの水を加えて混ぜます。（できれば生地を冷蔵庫で３０分ほどねかせます） ③ こしあんは４等分にして丸くします ④ フライパンに薄く油をひき、小判型に４枚焼きます ⑤ ④の生地に③を包んで出来上がり♪ ★お好みで、桜の葉を⑤の上から包んでください(*^-^*)

３月3日は「雛祭り」です。女の子の幸運を祈るための行事です。「寿司」は「寿を司る」と書くことからおめでたい席で食されるようになり、なかでもちらし寿司は見た目が華やかで、女の子の成長を願うひな祭りの行事食として大正時代以降、食べられるようになったといわれています。お吸い物につかわれている筍は真っ直ぐに伸びていくという特性があり、「大きく立派に成長できる」として縁起物だとされています(*^-^*)

沖縄市役所市民健康課　　☆沖縄県保健医療福祉事業団助成事業☆