



雛祭りメニュー

- [飾りすし](#)
- [おぼろ汁](#)
- [ごま豆腐](#)
- [あさつきの酢味噌和え](#)
- [苺の錦玉かん](#)



一人あたりの栄養価	
エネルギー(kcal)	773
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	13.4
炭水化物(g)	135.5
カルシウム(mg)	124
コレステロール(mg)	138
食塩(g)	5.8
食物繊維(g)	7.7

飾りすし



材料(4人分)

米	2 カップ	《具材》	
水	2.2 カップ	えび(車えび)	4 尾
昆布・だし用	2cm	さやえんどう	4 枚
しらす干し	小さじ 1	でんぶ(たら)	少々
いりごま・白	少々	《含め煮》	
焼きのり(細かく切る)	少々	人参	30g
		干し椎茸	4 枚
《合わせ酢》		かんぴょう(乾)	5g
砂糖	大さじ 1.3	砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 2/3	みりん	大さじ 1
酢	1/3 カップ	濃口しょうゆ	大さじ 2
《いり卵》			
卵	2 個		
みりん	小さじ 2/3	※牛乳パック(型用)	
塩	少々	5cm 高さに切ったもの。1リットル 1本で4つできます	

作り方

- (1) 米は洗って水を切り、1.1 倍の水と昆布を入れて炊く。炊き上がった後、20 分ほど置き、合わせ酢をかける。さっくりと混ぜ、おおぎながら冷ます。半分に白ごま、しらすを混ぜる
- (2) いり卵を作る
鍋をさっと水で濡らし、卵を割り入れ、塩・みりんを加える。最初のごく弱火にかけ、菜箸 4~5 本を使ってのんびりと混ぜる。周りが固まってきたら、しっかり混ぜ、しっとり細かくなったら、火から下ろし、更に混ぜ、器に移す
- (3) 含め煮を作る
戻した干し椎茸と人参を千切りにする。かんぴょうも戻して 1cm に切り、椎茸の戻し汁に調味料を入れて煮含める
- (4) さやえんどうはさつと茹でる
- (5) 海老は殻をむき、背わたを取り出して、塩ゆでする
- (6) 牛乳パックをひし形にしてごま入り酢飯を敷き、焼きのりを散らす。その上に含め煮、残りの酢飯と順番に敷き、その上にいり卵、茹で海老、さやえんどう、でんぶを彩り良く盛りつけ、型からそっと外す



おぼろ汁



材料(4 人分)

ゆし豆腐	250g	《調味料 A》	
(おぼろ豆腐)		濃口しょうゆ	大さじ 1
干し椎茸	4 枚	酒	大さじ 1
出し汁	4 カップ	《調味料 B》	
生姜汁	小さじ 1	かたくり粉	小さじ 2
花ふ	2 個	水	大さじ 1
糸三つ葉	少々		

作り方

- (1) 干し椎茸を戻し、千切りにする。
- (2) 鍋に、出し汁と(1)を入れ、煮立。調味料 A と B を入れ、焦げ付かない様に注意しながら 2~3 分加熱し、生姜の絞り汁を入れ、火を止める。
- (3) おぼろ豆腐を静かにすくいながら汁に入れる。にがりが出て味が悪くなるので、かき混ぜない。
- (4) 器に盛り、さつと茹でた三つ葉を添える。



ごま豆腐



材料(4人分)

練りごま	50g	《くずあん》	
くず粉	10g	かたくり粉	大さじ 1.5
砂糖	大さじ 1	出し汁	1 カップ
塩	少々	濃口しょうゆ	大さじ 2.5
水	300cc	砂糖	大さじ 2

作り方

- (1) ごま、水、くず、砂糖、塩の全ての材料を鍋に入れて、木べらでかき混ぜながら、ゆっくり煮詰める
- (2) くずが大きく固まってきたら火から下ろし、すばやくなめらかになるまで混ぜ、とろりとつやが出てきたら、水で濡らした型に入れ、表面を平らに冷やす
- (3) くずあんの材料を鍋に入れ、火にかけて、あんを作る
- (4) 器にごま豆腐を盛り、あんをかける



あさつきの酢味噌和え



材料(4人分)

あさり	100g	《調味料 A》	
酒	大さじ 1	酢	大さじ 2
あさつき	150g	みそ	大さじ 1
		砂糖	大さじ 1
		練りからし	小さじ 0.5

作り方

- (1) あさは砂を吐かせ、酒と一緒に鍋に入れ、蓋をして酒蒸しにする。冷めたら身を外す。汁は調味料として使うので、とっておく
 - (2) あさつきは塩を入れた湯でさっとゆで、冷水に取り、水気を絞って 3cm に切る
 - (3) 調味料 A を合わせる(あさりの汁も適量加える)
 - (4) あさり、あさつきを皿に盛り、酢味噌をかける(全て混ぜて味を馴染ませても良い)
- ※ わかめを使用しても美味しいです。今回は全体的に塩分が多いため使用しませんでした



苺の錦玉かん



材料(4人分)

苺	8個	《調味料》	
甘納豆	20g	寒天・粉	4g
		水	2カップ
		砂糖	大さじ2

作り方

- (1) 苺はヘタを取り、4~6等分する
- (2) 鍋に調味料Aを入れ、沸騰したら粗熱を取る
- (3) 水で濡らした型に(2)を入れ、少し冷めてきたら、苺と甘納豆を加え、固める
- (4) 器に盛る