



3月 献立表



令和5年

ナーサリー 糀谷

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他	
朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け 白菜とわかめの和え物 グレープフルーツ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 赤魚 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	昆布パウダー 干しいたけパウダー キャベツ 玉ねぎ 万能ねぎ しょうが 白米 人参 わかめ グレープフルーツ 青のり	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩
2 木 牛乳	中華丼 中華スープ ほうれん草の炒め物 りんご 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 さつま芋 ごま	白米 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし わかめ えのき草 ほうれん草 パプリカ りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶 みりん
3 金 牛乳	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 お吸い物 キャベツの味噌和え デコポン 麦茶	ひなあられ 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 かつお節 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 ひなあられ	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布パウダー 大根 干しいたけパウダー 大根 みつば キャベツ きゅうり デコポン	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4 土 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒め チンゲン菜のマヨサラダ オレンジ 麦茶	お好み焼き 麦茶	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ノンエグマヨネーズ 薄力粉	昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ チンゲン菜 もやし コーン オレンジ キャベツ 焼きのり	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 麦茶 トマトケチャップ ペーキングパウダー 中濃ソース
6 月 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 納豆 牛乳	米 いちごジャム クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 万能ねぎ 大根 人参 小松菜 バナナ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
7 火 牛乳	☆卒園お祝い献立☆わかめご飯 すまし汁 えびフライ ブロッコリーとさつま芋のサラダ いちご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	えび 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター	わかめご飯の素 昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ しょうが ぶろccoli いちご	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
8 水 牛乳	ご飯 味噌汁 焼肉の塩焼き スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ス/ケデマ ノンエグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	昆布パウダー 干しいたけパウダー キャベツ ほうれん草 玉ねぎ ビーガン しょうが にんにく きゅうり 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー
9 木 牛乳	雑穀ご飯 チキンカレー トマトドレッシング和え りんご 麦茶	寒天ミルクプリン ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 ミルクプリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 りんご	水 カールウ トマトドレッシング 麦茶
10 金 牛乳	野菜パン コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー チーズ 麦茶	マッシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	野菜パン パン粉 片栗粉 油 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ	南瓜 えのき草 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 パプリカ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
11 土 牛乳	ピザパン 中華スープ もやしときゅうりの酢の物 オレンジ 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄し麦 砂糖 油 ごま油 ごま 片栗粉	しょうが ほうれん草 人参 しめじ にら もやし きゅうり コーン オレンジ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 麦茶 ペーキングパウダー
13 月 牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 いちごジャム クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 わかめ 白米 人参 小松菜 なめ茸	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
14 火 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの天ぷら こいなかとごぼうの煮物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら さつま揚げ 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 フルーツパン	昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 チンゲン菜 ごぼう つきご さいいんげん オレンジ	水 塩 万能つゆ 麦茶
15 水 牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め キャベツのごま和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳 スキムミルク	米 小切麩 油 ごま 砂糖 さつま芋 無塩バター	昆布パウダー 干しいたけパウダー 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ もやし グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
16 木 牛乳	ご飯 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 春雨 マカロニ	大根 干しいたけ 長ねぎ キャベツ ビーガン 人参 ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 塩
17 金 牛乳	ご飯 味噌汁 ごまつくね 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 ごま 片栗粉 じゃが芋 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー もやし なめこ 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白米 きゅうり 焼きのり パナナ パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
18 土 牛乳	チキンピラフ コンソメスープ コーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ えのき草 わかめ しょうが 人参 コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー
20 月 牛乳	【春分】竹の子ご飯 味噌汁 あじのから揚げ ペーカンとほうれん草のソテー デコポン 麦茶	マッシュマロサンドクラッカー 牛乳	油揚げ 味噌 あじ ベーコン 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 クラッカー マッシュマロ	たけのこ 昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ コーン デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
22 水 牛乳	ご飯 中華スープ コーン肉団子 もやしの中華サラダ ジョア 麦茶	ほうれん草の甘食 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 しょうが 鶏卵 練乳 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	キャベツ 人参 にら 玉ねぎ しょうが コーン もやし きゅうり ほうれん草	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー
23 木 牛乳	ご飯 ミネストローネ 鶏肉の塩こじ焼き ツナサラダ オレンジ 麦茶	かぼちゃのパンケーキ 麦茶	鶏肉 かつおフレーク 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 塩こじ 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイオマド 白米 きゅうり パプリカ オレンジ 南瓜	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
24 金 牛乳	焼きそば コンソメスープ 大根サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ しめじ コーン 大根 きゅうり パプリカ りんごソース	中濃ソース チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー
25 土 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	レーズンビスケット 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエグマヨネーズ 薄力粉 無塩バター	昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 えのき草 万能ねぎ 大根 人参 干しいたけ 白米 きゅうり グレープフルーツ レーズン	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ペーキングパウダー
27 月 牛乳	ご飯 味噌汁 コロッケ 小松菜のお浸し りんご 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 かつお節 牛乳	米 コロケ 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ りんご オレンジジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
28 火 牛乳	あんかけうどん ブロッコリーとハムの和え物 パナナ 麦茶	こねつけ せんべい 牛乳	鶏肉 ロースハム 味噌 牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 米 薄力粉 油 せんべい	人参 チンゲン菜 長ねぎ ブロッコリー 大根 パナナ	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
29 水 牛乳	鶏そぼろ丼 味噌汁 人参ドレッシング和え りんご 麦茶	シュガーバイ 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま パシート グラニュー糖	しょうが ほうれん草 昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 白米 小松菜 コーン りんご	水 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶
30 木 牛乳	ご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き ひじきと切干大根の煮物 グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	味噌 かれない 牛乳	米 小切麩 砂糖 マンナビスケット	昆布パウダー 干しいたけパウダー 白米 万能ねぎ しょうが ひじき 切干大根 人参 グリンピース グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
31 金 牛乳	カレーうどん ちくわの天ぷら パイナップル 麦茶	のり塩ポップコーン 牛乳	豚肉 油揚げ 焼き竹輪 牛乳	うどん 油 片栗粉 薄力粉 ポップコーン	玉ねぎ 人参 長ねぎ パイナップル 青のり	カレーウ こいくちしょうゆ みりん 水 麦茶 塩

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	595	20.8	17.2	258	1.5
児 平均量	595	21	19	281	1.5
乳 目標量	492	17.2	14.2	215	1.4
児 平均量	471	16.6	14.8	224	1.3



3月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー一粒谷

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		夕食	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き フレンチサラダ 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉 味噌	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ 人参 きゅうり ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 穀物酢 麦茶
2	木	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め かぼちゃの煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 油 砂糖 クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ 南瓜 さやいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
3	金	ご飯 味噌汁 高野豆腐のチャンブルー 中華和え 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 高野豆腐 豚ひき肉	米 油 砂糖 ごま油	昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 えのき草 わかめ 玉ねぎ 万能ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩
6	月	ご飯 味噌汁 さばの煮付け ほうれん草のお浸し 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 さば かつお節	米 小切麩 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
7	火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 切干大根の煮物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節	米 ごま油	昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 しめじ 長ねぎ にんにく しょうが 切干大根 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 麦茶
8	水	ご飯 味噌汁 さわらの塩焼き 春雨の和え物 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 さわら ツナ	米 さつま芋 春雨 砂糖 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 万能ねぎ 人参 小松菜	水 塩 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶
9	木	豚丼 味噌汁 ナムル 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	豚肉 味噌 高野豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 昆布パウダー 干しいたけパウダー 長ねぎ 小松菜 もやし 人参 きゅうり ゆかり	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
10	金	ご飯 味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め スティック野菜 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 大根 人参 パナナ	水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
13	月	ご飯 すまし汁 かれのいねぎ味噌焼き ビーフン炒め 麦茶	コーンご飯 麦茶	高野豆腐 かいひ 味噌	米 砂糖 ビーフン 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 人参 ビーマン コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 チキンスープの素 麦茶
14	火	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜の和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉 かつお節	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 切干大根 万能ねぎ バセリ 白菜 ほうれん草 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
15	水	ご飯 すまし汁 厚揚げの旨煮 味噌ドレッシングサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌	米 小切麩 片栗粉 砂糖 ごま油 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー えのき草 小松菜 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶
16	木	鶏肉の蒲焼き丼 味噌汁 さつま芋とひじきの煮物 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 薄力粉 油 砂糖 さつま芋	焼きのり 昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ チンゲン菜 ひじき 人参 さやいんげん ゆかり	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
17	金	ご飯 コンソメスープ ドライカレー かぼちゃサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	豚ひき肉 かつお節	米 油 ノンエッグマヨネーズ	大根 しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 南瓜 パプリカ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
20	月	ご飯 味噌汁 チキンミートボール 大根サラダ 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 万能ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 りんご	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
22	水	焼きうどん 味噌汁 チンゲン菜の和風マヨサラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	豚肉 かつお節 味噌 油揚げ	うどん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 昆布パウダー 干しいたけパウダー 干しいたけ 小松菜 チンゲン菜 きゅうり わかめご飯の素	中濃ソース こいくちしょうゆ 水 麦茶
23	木	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き ほうれん草のゆかり和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 さば かつお節	米 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー 南瓜 しめじ 長ねぎ しょうが ほうれん草 白菜 人参 ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
24	金	ご飯 味噌汁 つくね焼き 野菜炒め 麦茶	ツナご飯 麦茶	味噌 鶏肉 ツナ	米 パン粉 油	昆布パウダー 干しいたけパウダー 人参 切干大根 わかめ 玉ねぎ ブロッコリー	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 麦茶
27	月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ふかしさつま芋 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 小切麩 油 さつま芋	昆布パウダー 干しいたけパウダー 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
28	火	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き 小松菜のマヨ和え 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	味噌 油揚げ 鮭	米 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布パウダー 干しいたけパウダー 玉ねぎ しめじ 小松菜 キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
29	水	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き かぼちゃのおかか和え 麦茶	おかかご飯 麦茶	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節	米 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー 大根 チンゲン菜 南瓜 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
30	木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚ひき肉	米 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖	昆布パウダー 干しいたけパウダー わかめ 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 コーン	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
31	金	豚肉の和風スパゲティ コンソメスープ キャベツの和風マヨ和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	豚肉	スパゲティ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ほうれん草 人参 バセリ キャベツ きゅうり ゆかり	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 麦茶

はくばくり だより

2023年
3月号



日に日に寒さが和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。今年度も早いものであとひと月です。

4月に比べて食べる量も増え、苦手な献立にもチャレンジしようとする子どもたちの姿勢に成長を感じます。この1年の給食の時間を通じて、食べる大切さや楽しさ、食事のマナーなどを学び、食事への感謝の心を育んできました。給食室では子どもたちの笑顔をたくさん見たいと思い、毎日の給食を作っています。4月からまたひとつお兄さん、お姉さんになる子どもたちの健やかな成長につながるよう、今月も思い出しに残るおいしい給食をお届けします。

今月の二十四節気

啓雪 (ひびく) 3月6日頃

大地が暖まり、冬眠していた虫が春の訪れを感じ、穴から出てくる頃。陽射しが徐々に暖かくなってきます。

★二十四節気とは★
女二十四節気とは、季節の移り変わりを表す二十四の節気や自然の気候を基にした二十四節気の二十四節気の日には、季節の移り変わりに合わせて給食の献立を工夫しています。

書分(いんぶん)

3月21日頃

昼と夜の長さがほとんど同じになり、夏至に向けて昼が段々と長くなります。桜の開花情報を耳にするのもこの頃です。

《毎月19日は食育の日です》 朝食のパワー!



朝食は1日の活力であり、昼食までの時間を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。そんな朝食が持つ、4つのパワーを紹介します。

- ①**頭(脳)が働きます!**
脳は睡眠中も活動しているため、朝はエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで脳のエネルギー補給になります。
- ②**体を温めます!**
朝食を食べると体温が上がると、1日活動するための準備が整います。
- ③**体を強くします!**
丈夫な骨や筋肉のためには不可欠なたんぱく質は寝ている間に消費されています。朝食のたんぱく質は強い体づくりにつながります。
- ④**排便リズムを整えます!**
胃腸の働きが活発になり、排便リズムがつくれます。忙しい朝は、豆腐や納豆などそのまま食べられる食材や、夕食の残りなど、作り置きおかずを用意しておくことで便利です。朝食をしっかり食べて、元気に新年度を迎える体づくりをしをしていきますよ。

ちらし寿司

《約4人分》

・米	2合半	・砂糖	小さじ4
・水	適量	・みりん	小さじ1
A	大さじ2と2/3	・酒	小さじ1
		・しょうゆ	小さじ2
B	大さじ2	・水	60cc
		・卵	2個
・乾燥しいたけ	4g	・砂糖	小さじ1
・油揚げ	30g	・油	小さじ2
・人参	1/3本	・絹さや	20g
		・刻みのり	1g

《作り方》

- ①米は研いで、水に30分以上浸水してから炊きます。
- ②Aを混ぜ合わせてすし酢をつくり、炊きあがったご飯にしやもじで混ぜます。
- ③②のすし酢が馴染んだら、団扇であおいで水気を飛ばし、冷めます。
- ④絹さやは茹でてざるにあげ、斜めにスライスします。
- ⑤干しいたけは水でもどしてスライスし、油揚げは細切り、人参は短冊切りにします。
- ⑥Bを合わせて沸かし、⑤の具材を煮ます。
- ⑦卵を溶きほぐし、砂糖を混ぜ合わせます。フライパンに油をひいて薄焼き卵にし、細く切って錦糸玉子をつくります。
- ⑧酢飯に⑥の具材を混ぜ合わせてお皿に盛り付けたら、錦糸玉子、絹さや、刻みのりを散らして完成です。



◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。