



# ごちそうさま



かつ にち  
**3月3日…ひなまつり**

ひなまつりは、女の子の節句として祝われ、「桃の節句」と呼ばれています。

すこ せいちょう しあわせ ねが もも はな にんぎょう かざ ねが こ りょうり  
健やかな成長と幸せを願い、桃の花やひな人形を飾るほか、願いを込めた料理  
やしを食する風習があります。



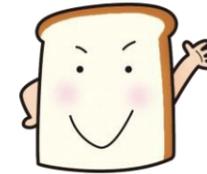
## 《ちらし寿司》



| 材料      | 分量<br>(お米2合分) |
|---------|---------------|
| お米      | 2合            |
| だし昆布    | 1.5 グラム       |
| 高野豆腐    | 15 グラム        |
| にんじん    | 40 グラム        |
| 干しいたけ   | 5 グラム         |
| 水       | 150 グラム       |
| 砂糖      | 大さじ1          |
| うすくち醤油  | 小さじ2と1/2      |
| 三度豆     | 25 グラム        |
| ちりめんじゃこ | 20 グラム        |
| ホールコーン  | 30 グラム        |
| ☆ 酢     | 大さじ2と2/3      |
| ☆ 砂糖    | 大さじ2          |
| ☆ 塩     | 小さじ1/2        |
| 桜でんぶ    | 適量            |

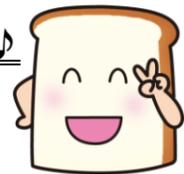
- お米は、だし昆布を加えて少しひかえめの水加減で炊く。
- 干しいたけと高野豆腐は水で戻しておく。
- ②とにんじんをみじん切りにする。
- 鍋に水・砂糖・醤油を入れて、③の具を煮含める。水分が多ければ、ザルにあげて汁気をきっておく。  
※水かわりに、しいたけの戻し汁を使っても良い。
- 三度豆は塩ゆでしてから、小口切りにする。
- ちりめんじゃこは、さっと湯通しする。
- ホールコーンも、ゆでておく。(※冷凍品の場合)
- ☆の調味料で合わせ酢を作り、炊けたごはん混ぜる。
- ⑧の酢めしに④～⑥の具材を混ぜ合わせ、コーンと桜でんぶを飾りつければ、できあがり!

さかな かわ ほね と のぞ かんそう  
魚の皮や骨を取り除き、乾燥させてとぼろにしたものです。ピンク色で楽しさや幸せな気持ちを演出する  
めいわざやく 名脇役になっています。



だいにんき てつく かつ にち とうじょう  
大人気! 手作りおやつ 3月2日に登場!

## 《カレーパン》



| 材料          | 分量<br>(2人分) |
|-------------|-------------|
| 食パン(耳なし)    | 1枚          |
| たまねぎ        | 20グラム       |
| 合びきミンチ      | 20グラム       |
| 春雨          | 2グラム        |
| カレールー       | 3グラム        |
| ウスターソース     | 小さじ1/6      |
| こいくち醤油      | 小さじ1/6      |
| 油           | 適量          |
| 塩           | 少々          |
| 水溶き小麦粉(のり用) | 少々          |
| 小麦粉         | 10グラム       |
| 水           | 適量          |
| パン粉         | 15グラム       |
| 揚げ油         | 適量          |

- 食パンを4mmぐらいの厚さになる様に、めん棒で縦横に伸ばす。
- 春雨は熱湯で戻し、3cmに切り、水を切っておく。
- たまねぎをみじん切りにする。
- フライパンに油を入れ熱し、③のたまねぎとミンチを炒める。カレールーをほくして入れ、ソース・醤油を加える。味を見て塩で調味し、②の春雨を混ぜる。
- ①の食パンに具をのせ、のり用の水溶き小麦粉をまわりにぬり、押さえてとじる。  
※三角形に成型する。
- 小麦粉と水を混ぜた衣・パン粉の順につけ、180℃の油できつね色に揚げる。

