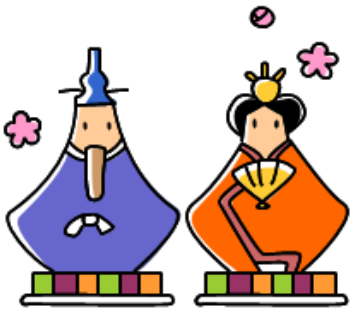
私たちの健康は私たちの手で作ろう！

『ひな祭りに向けて～ひな寿司、ひなケーキをつくりませんか？～』

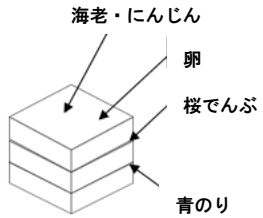


実施：令和７年２月２２日（土）
土浦市都和公民館
土浦市食生活改善推進員協議会都和中地区支部

（主食･主菜）ひな寿司（６人分）

材　料	６人分
ごはん	米３合を炊く
＜合わせ酢＞	
酢	７５ｃｃ
砂糖	大さじ２強（27g）
塩	小さじ１/３
にんじん	６０ｇ
きぬさや	６枚
卵	３個
A 砂糖	小さじ２
A 塩	少々
A 牛乳	大さじ２
油（焼き用）	小さじ１
ボイル海老	６尾
桜でんぶ	１５ｇ
青のり	大さじ２

① 炊き立てのごはんに合わせ酢を回しかけごはんを切るように混ぜ冷まし、寿司めしを作る。
② にんじんは皮をむき、薄い輪切りを１２枚作り、型で抜いて茹でる。
③ きぬさやを茹でる。
④ ボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、Ａを加えまぜ、炒り卵を作る。
⑤ 牛乳パックにラップを敷く。
⑥ 卵・寿司めし・桜でんぶ・寿司めし・青のり・寿司めしの順に重ねる。
⑦ ラップで上をおおい、ギュッギュッと押さえる。ひっくり返して皿にのせ、にんじん・きぬさや・海老を飾る。



仕上がりイメージ

【参考】
１人分栄養素量

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）	糖質（g）
ひな寿司	352	10.8	3.7	51	0.9	0.7	72.0
オイスターソース炒め	84	5.1	3.9	26	1.4	0.6	9.0
お吸い物	12	0.6	0	8	0.3	0.7	1.0
合　計	448	16.5	7.6	85	2.6	2.0	82.0
ひなケーキ	309	4.6	15.7	41	1.1	0.1	38.3

（主菜）きゅうりと牛肉のオイスター炒め（６人分）

材　料	６人分
牛薄切り肉	１５０ｇ
きゅうり	２本
長いも	５０ｇ
にんじん	５０ｇ
長ねぎ	１００ｇ
しょうが	１かけ
A　オイスターソース	大さじ１
A　しょうゆ	小さじ１
A　砂糖	小さじ１
片栗粉	小さじ１・１/２
酒	小さじ２
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ１

① きゅうり・長いもは、５ｃｍ長さの１ｃｍ角の棒状に切り、にんじんは細切りにする。
② 牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうを少々と酒をからめて、片栗粉をまぶす。
③ 長ねぎは１ｃｍ幅の斜め切り、しょうがは薄切りにする。
④ Ａを混ぜておく。
⑤ サラダ油をフライパンに入れ、しょうがを炒めて香りが出たら、牛肉を入れて強火で炒める。
⑥ 肉の色が変わったら、にんじんを加えて炒め、次に長ねぎ・長いもを炒め、最後にきゅうりも加えて炒める。仕上げに④の調味料を入れて炒め合わせる。

（副菜）お吸い物（６人分）

材　料	６人分
あさり（殻付き）	１２０ｇ
手まり麩	１８個
みつば	６０ｇ
水	９００ｃｃ
しょうゆ	小さじ１
酒	大さじ２
塩	小さじ１/２

① あさりは砂出しをしておく。
② 鍋に水とよく洗ったあさりを入れ、強火にかける。あさりの口が開いたら弱火にして、丁寧にアクをとって数分煮る。
③ しょうゆと酒と塩で調味する。
④ お椀に②のあさりを入れて、手まり麩３個とみつばをのせて、熱い汁を注ぎ入れる。

（デザート）ひなケーキ（６人分）

材　料	スポンジ１枚分
薄力粉	７０ｇ
砂糖	７０ｇ
卵	３個
生クリーム(35%)	２００ｃｃ
いちご	１２個
キウイフルーツ	１/３個
低糖いちごジャム	１００ｇ

① 卵・砂糖をボウルに入れてしっかり混ぜる。
② ①の中にふるった薄力粉をザックリ混ぜる。
③ 鉄板にクッキングシートを敷いて②を流し入れて平らにする。
④ 余熱した１８０℃のオーブンで１０～１５分焼く。
⑤ ジャムで色づけた生クリームとフルーツで飾って仕上げる。