



彩り豊かなひなまつりの行事食 ひなちらし膳

ひなちらしは、温カートで蒸し寿司としても提供できる具材に。和え物の菜の花、煮物や吸物の麩、菱餅風ゼリーなどで春らしさを演出します。ニュークックチル対応のヒートサーブから明るい花柄を中心に選びました。

1. ひなちらし (AP146BBE)
2. 炊き合わせ (D160FR)
3. 桜鯛のすまし汁 (B61NNR)
4. 菱餅風三色ゼリー (G89ABE)
5. 菜の花の辛子和え (G86WKB)

1. ひなちらし (AP146BBE)

【材料】：1人分

米	70g
昆布	1g
◆砂糖	6g
◆酢	20g
◆酒	1g
◆塩	1g
錦糸玉子	15g
寿司用海老	2尾
刻みあなご	20g
きぬさや	10g
にんじん	10g
桜でんぶ	5g
甘酢生姜	10g

【作り方】

- ①米はだし昆布を入れ、かために炊き、冷ましながら◆で作った合わせ酢を混ぜる。
- ②にんじんは小さな花型に抜き、だし汁・砂糖 1g・醤油 2g で味付けする。
- ③錦糸玉子(冷凍)、刻みあなご(冷凍)はスチコンで蒸して冷ます。寿司用海老は冷蔵庫で解凍しておく。
- ④きぬさやはさっと茹でて、斜めに切って1/2にする。
- ⑤①の酢飯を器によそい、錦糸玉子を敷く。刻みあなご、すし海老をバランスよく配置し、桜でんぶ・きぬさや・花型にんじんを散らす。甘酢生姜を添える。(錦糸玉子やすし海老は手作りしても良い)

病院給食

2.炊き合わせ (D160FR)

【材料】：1人分

五目きんちゃく	1個
しいたけ	20g
ふき(水煮など)	15g
生麩	5g
砂糖	3g
醤油	6g
酒	3g
だし汁	40g

【作り方】

- ①だし汁と調味料を合わせ、五目きんちゃく・しいたけ・ふきをそれぞれ別鍋で炊く。生麩は、だし汁でさっと炊く。
- ②器に盛り付け、生麩を添える。

3.桜鯛のすまし汁 (B61BNNR)

【材料】：1人分

花麩(手まり麩)	2g
桜鯛	15g
三ツ葉	3g
淡口醤油	2g
塩	0.9g
だし汁	150g

【作り方】

- ①麩は戻し、桜鯛は皮付きでボイルする。
- ②三ツ葉は3cm長さに切る。
- ③だし汁を調味し、①を加える。最後に②を入れる。

4.菱餅風三色ゼリー (G89ABE)

【材料】：1人分

ゼラチン	3g
◇抹茶	0.15g
◇水	5g
◆食紅	0.05g
◆水	3g
☆牛乳	90g
☆砂糖	9g
☆水	9g

【作り方】

- ①ゼラチンは12gのぬるま湯でふやかしておく。
- ②☆の砂糖と水を火にかけ、さらに牛乳を加え①を入れてよく溶かす。
- ③◇の水を沸かして抹茶をよく溶かす。◆の水で食紅を溶かす。
- ④②の1/3量に③の抹茶を入れて溶かし、流し箱(バット)に流す。
- ⑤④がある程度固まったら上に②の1/3量を流し入れる。
- ⑥②の1/3量に③の食紅の様子を見ながら入れ、ピンク色になったら⑤の上に流す。
- ⑦三色のゼリーが固まったら、ひし形になるように切る。

5.菜の花の辛子和え (G86WKB)

【材料】：1人分

菜の花	60g
にんじん	5g
◆淡口醤油	3g
◆みりん	1g
◆粉辛子	0.2g

【作り方】

- ①菜の花は3～4cm位に切り、塩茹でする。
- ②にんじんは3cm長さの短冊切りにして、茹でる。
- ③①②を◆で和えて器に盛る。