

管理栄養士のお手軽レシピノート



★3月3日はひなまつりです♪

ひなまつり献立

イベント献立
簡単調理
華やかごはん

- ・飾り巻き寿司
- ・はまぐりと菜の花のクリーム煮
- ・小えびとスナッフエンドウの
オーロラソース
- ・ひなまつりババロア



★飾り巻き寿司

《材料》（2人分）

- | | | | |
|----------|------|------------|----|
| ・ご飯 | 茶碗1杯 | ・プロセスチーズ | 1個 |
| ・すし酢（市販） | 適量 | ・ロースハム | 1枚 |
| ・のり | 全型2枚 | ・しいたけ煮（市販） | 適量 |
| | | ・野沢菜（市販） | 適量 |



《作り方》

- ①ご飯にすし酢を混ぜ、酢飯を作る。
プロセスチーズは4等分、ロースハムとしいたけ煮は細切り、野沢菜は水を切っておく。
- ②まきすにのりを1枚置き、その上に酢飯を広げる。
- ③酢飯の上にさらにのりを重ね、のりの上から菜箸で4か所、具を乗せるためのくぼみをつける。
- ④くぼみにそれぞれの具を乗せ、巻いていく。
- ⑤巻いた後にラップで包んで、ラップの上から切ると仕上がりがキレイに！



★はまぐりと菜の花のクリーム煮

《材料》（2人分）

- | | | | |
|--------------|------|--------|-------|
| ・ はまぐり | 120g | ・ 牛乳 | 100ml |
| ・ 菜の花 | 2~3本 | ・ 粉チーズ | 大さじ1 |
| ・ にんにく | ひとかけ | ・ 塩 | ひとつまみ |
| ・ オリーブオイル | 大さじ1 | ・ こしょう | お好みで |
| ・ 白ワイン（酒でも可） | 大さじ2 | | |



《作り方》

- ① はまぐりを塩水につけて砂を吐かせて、こするのように洗っておく。菜の花は5cmくらいの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにく、はまぐりを入れて火にかける。にんにくの香りがでてきたら、白ワインを加えて蓋をし、蒸す。
- ③ はまぐりの口が空いたら、菜の花と牛乳、粉チーズを入れて煮る。（牛乳が沸騰したり、焦げ付いたりしないように弱火でゆっくり混ぜながら）
- ④ 菜の花がしんなりしてきて、牛乳が沸々してきたら塩を加える。お好みでこしょうを加えても可



★小えびとスナッフエンドウのオーロラソース

《材料》（4人分）

- | | |
|----------------|------|
| ・ 小えび（ボイル済のもの） | 16尾 |
| ・ スナッフエンドウ | 16房 |
| ・ マヨネーズ | 大さじ4 |
| ・ ケチャップ | 大さじ2 |



《作り方》

- ① スナッフエンドウは筋を取り、沸騰した湯に塩（分量外）を入れて茹でる。（冷凍えびや生えびを使用する場合はえびも茹でておく）
- ② マヨネーズとケチャップを混ぜて、オーロラソースを作る。
- ③ お皿にオーロラソースを広げ、①のえびとスナッフエンドウを盛り付けて完成！

★ひなまつりババロア

《材料》（4人分）

- ・ヨーグルト（無糖） 240g
- ・ マシュマロ 150g
- ・ 牛乳 90ml
- ・ いちご 2個
- ・ いちごジャム 小さじ2
- ・ 抹茶パウダー 小さじ1



《作り方》

- ①大きめの耐熱容器にマシュマロと牛乳を入れて、600Wの電子レンジで30秒加熱後混ぜてさらに30秒加熱する。（マシュマロが膨らんであふれる場合があるので注意！）
- ②マシュマロの形が無くなったら、ヨーグルトを加えてよく混ぜ、3等分にする。いちごジャム、抹茶パウダーをそれぞれ入れ、白・ピンク・緑の3色を作る。
- ③器を4つ用意し、緑（抹茶入り）の②をそれぞれの器に均等に入れる。
- ④冷凍庫で5分または冷蔵庫で10分冷やす。
- ⑤表面が固まったら、白の②を入れて、再び冷やす。
- ⑥最後にピンク（ジャム入り）の②を重ねて入れて、冷蔵庫で20分冷やす。
- ⑦冷え固まったら、お好みの形に切ったいちごを上に乗せて完成！



～管理栄養士のあとがき～

今回は「ひなまつり」にちなんだ献立でした。

「はまぐりのクリーム煮」で使用したはまぐりには、対の貝とはぴったり合うけど、それ以外の2枚の貝は絶対に合わない＝「一人の相手と末永く仲良く過ごせますように」という意味が込められています。

「ひなまつりババロア」は緑・白・ピンクの3層がひしもちの色合いになっていて、色鮮やかできれいです。中に入れるものをマーマレードやココアパウダーなどにしても美味しそう♪

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

