

おひなずし

3月

摂津市立認定こども園



みんなで作ってね☆

<材料>

<2人分>

<作り方>

精白米
だし昆布

120g (約0.8合)
適量

干しいたけ … 水で戻してみじん切り
にんじん … 千切り 白ごま … 炒る

A 酢
砂糖
だし汁
にんじん
干しいたけ
B 砂糖
薄口しょうゆ
みりん
白ごま
卵
ムキエビ
きぬさや

大さじ1・1/4
大さじ1
3/4カップ
20g
2g
小さじ2/3
小さじ2/3
小さじ1/3
2g
30g
30g
8g

- ①米を洗い、だし昆布をのせて炊飯する。
- ②Aを合わせ火にかけすし酢を作り、炊き上がった①に加える。
- ③だし汁で干しいたけとにんじんを煮て、Bで調味する。
- ④②に③と白ごまを加え混ぜ合わせる。
- ⑤卵を溶きほぐし、炒り卵を作る。
- ⑥きぬさやは斜め切りにし、塩茹でする。
- ⑦ムキエビは酒（分量外）を振り、塩茹でする。
- ⑧器に④を盛り、炒り卵、ムキエビ、きぬさやを飾る。



ひな祭りにちらし寿司が食べられるようになったのは最近のことです。
鮮やかで縁起の良い食材がたくさん使われていて、子どもたちの健やかな
成長を願う席にふさわしい華やかな一品です。小さなお子さんには一口サ
イズのてまり寿司にアレンジすることもできます。