

かわいい

おひな様

つくってみませんか？

《材料》(4人分)

おひな様のからだ

芽ひじき	8g(4つまみ)
水	1カップ
しょう油	大さじ1
ちりめんじゃこ	20g
ゆかり	大さじ1/2
白ごま	大さじ1
ご飯	600g

おひな様のかお

うずら卵	8個
黒ごま	少々
板のり	1枚
つまようじ	4本

おひな様の着物

卵	8個
酒	小さじ1
塩	少々
砂糖	少々
油・きゅうり・にんじん・塩	各少々
つまようじ	8本



《作り方》

- ① 芽ひじきと水を鍋に入れて火にかけて、煮立ったら火を止めて5分置く。
- ② 水気を切り、再び火にかけてしょう油を混ぜる。
- ③ ポールにちりめんじゃこ、ゆかり、白ごま、②のひじきとご飯を混ぜ合わせる。8等分に分ける。
- ④ うす焼きたまごを8枚焼く。
- ⑤ きゅうりとにんじんをうすくスライスして、塩水につけ、柔らかくしておく。
- ⑥ うす焼きたまごを半分に折りたたみ、③のご飯を三角おにぎりにして包み込み、ようじでとめる。
この時におだいりさまは、きゅうりのえり、おひなさまは、にんじんのえりをいっしょに包み込む。
- ⑦ うずら卵に黒ごまで目の表情をつけ、のりで髪の毛を作り、ようじをさし、おだいり様とおひな様を作る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

かわい



おひな様料理 ひな人形