

平成20年2月26日

おひなさまレシピ

今日のメニュー

飾りつけお野菜



おひなさまおにぎり

お吸い物

ポイント

外はまだ寒い日が続いていますが、確実に春は目の前まできているようですね。今回は、桃の節句にちなんで、色とりどりのワンプレート料理を作りました。

春の食材を多く用いて、色を意識しながら飾りつけを行いました。行事のときの食事は、炭水化物やたんぱく質だけに栄養が偏りがちですが、色を意識することで野菜や果物を使うため、バランスが摂りやすくなります。

料理自体は、難しいものではなく簡単なものですが、盛り付けに十分に時間をかけて楽しい時間を過ごしました。食べるのがおしかったです！！

感想

・おにぎりが、お雛様になったりと楽しかったです。色がきれいで食べるために崩すのが、かわいそうでした。

(60歳代 女性)

・簡単な料理でかわいらしい料理になりました。近所の子に作ってあげようと思います。喜ぶと思います。

(60歳代 女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)