

平成25年2月20日

栄養バランスのよいひなまつり料理

今日のメニュー

新たまねぎの梅肉和え

キャベツと豚肉のミルフィーユ

フルーツ（いちご）

菜の花のキンピラ風

ケーキのような
ちらし寿司

塩昆布のお吸い物



👉 ポイント

少しずつ春の気配を感じるようになりました。もうすぐ3月、ひなまつりですね。今回は、野菜をたくさん使った「ひなまつり料理」を作りました。

まずは「ケーキのようなちらし寿司」です。ちらし寿司の具に、れんこん、にんじん、干しいたけをたっぷり入れて、食物繊維をアップ！そして、できあがったちらし寿司をケーキの形に盛り付けて、デコレーションをしました。グループごとに盛り付け方が違い、どれもステキな仕上がりでした。ちらし寿司は、炭水化物を摂り過ぎないように、食べる量に注意することがポイントです。

ちらし寿司で、タンパク質や炭水化物をしっかり摂ったので、主菜は、カロリーを少し抑えて全体のバランスを整えます。今回の主菜は「キャベツと豚肉のミルフィーユ」です。キャベツをたっぷり使うので、カロリー控えめの1品です。

そのほか、菜の花や新たまねぎを使ったメニューを作りました。季節の料理は、何だか心がうきうきしますね。春らしい食材をたくさん使って、季節の料理を楽しみましょう。

♥ 感想

・ちらし寿司をケーキの形に盛り付けると、きれいだし、取り分けるのも便利ですね。孫が来たときに早速つくってみます。

（60歳代 女性）

・ちらし寿司などをすると、いつも食べ過ぎてしまっていました。今日の料理のように、他のおかずでカロリーを抑えるようにして、全体のバランスを考えながら作りたと思います。

（60歳代 女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）