



# 2021年 3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 桃の節句 	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 ホワイトデー 	15	16	17	18	19 食育の日	20 春分の日 
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## ひな祭り寿司

3月3日は「桃の節句」。ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長を願う行事「ひな祭り」として親しまれています。ひな祭りの食べ物と言えば、ひし餅、ひなあられ、白酒などが有名ですが、女の子がいる家庭では、生まれた年の初節句に、家族や親しい人たちでハマグリや潮汁やちらし寿司などのご馳走とともにお祝いします。 ※ハマグリに代えて船橋で多く採れるホンピノス貝を使ってもおいしいです。



### 【材料(6人分)】&【下ごしらえ】

#### すし飯

- ・米…3カップ
- ・合わせ酢  
酢…大さじ4  
塩…小さじ1  
砂糖…大さじ2
- ※市販のすし酢を利用してもよいです。

**でんぶ**…25g

#### 炒り卵

- ・卵…3個
- ・砂糖…大さじ2
- ・塩…小さじ1/4

- ①ボールに卵を割りほぐし、調味料を加えてよく混ぜる。
- ②①を入れた鍋を弱火にかけ、菜箸4~5本で細かい炒り卵を作る。

#### 肉そぼろ

- ・鶏ひき肉…100g
- ・しょうゆ…大さじ1.5
- ・砂糖…大さじ2
- ・酒…大さじ1

- ①鍋にひき肉・調味料を入れ、よく混ぜて火にかけ、箸で炒りながらそぼろを作る。

#### 飾り付け

- ・花型にんじん
- ・菜の花(またはさやえんどう)

### 【作り方】

- ①すし飯を作る。
- ②すし飯を3等分し、それぞれに炒り卵、でんぶ、肉そぼろを混ぜ、三色のすし飯を作る。
- ③ケーキ型(15cm)に、下から炒り卵、でんぶ、肉そぼろの順に押し詰める。
- ④皿の上に③を返し、上に花型のにんじん、菜の花を飾る。

