

2023年 3月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 ひなまつり	4
5	6 啓蟄 ※1	7	8	9	10	11
12	13	14 ホフイトデー	15	16	17	18
19 食育の日	20	21 ※2 春分の日	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



桃の節句



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。

ひな人形は、平安時代に貴族の女子が遊んでいた、紙や布でできた「ひいな人形」が由来と言われています。江戸時代頃から、公家や武家の結婚式を模して豪華なひな人形が作られるようになりました。

今回は、おひな様をイメージしたデザート「ひなまつりオムレット」を紹介します。

【材料】(8個分)

- ・ホットケーキミックス…1袋(150g)
- ・卵…1個
- ・牛乳…300ml
- ・ホイップクリーム…200g
- ・いちご…8個
- ・飾りのフルーツやナッツなど…適量

ひなまつりオムレット



【作り方】

- ①ホットケーキミックスと、牛乳、卵を混ぜてクレープ生地を作る。
- ②温めたフライパンまたは、160℃のホットプレートでクレープを焼く。粗熱がとれるまで冷ます。
- ③イチゴはヘタを取る。
- ④②にクリームを挟み、2つ折りにして皿にのせる。上にイチゴを飾ってできあがり！

クリームが柔らかいとイチゴを載せた時に崩れやすいので、よく冷やしておきます。カットしたオレンジで扇子を、かぼちゃの種で笏(しゃく)を表現しました。

※1 啓蟄(けいちつ)…陽気に誘われ、土の中の虫が動き出すころ。

※2 春分…昼と夜が同じ長さになる日。春分の日の前後3日間を「春のお彼岸」といい、先祖のお墓参りをして、ぼた餅(=ぼたんの咲く季節)を供える。