

ミールボランティア × 自立自活のためのお料理教室



@ドナルド・マクドナルド・ハウス おおさか健都

今回のテーマ

「ひな祭り」のお弁当



今回のメニュー

- ▶ 三色手まり寿司
- ▶ さわらの甘酒漬焼き
- ▶ 菜の花の黒ごま和え
- ▶ 桜えびと蓮根のバター炒め
- ▶ パプリカの梅おかか和え
- ▶ あさりのお吸い物

栄養量(1人分)

エネルギー	: 513kcal
たんぱく質	: 27.5g
脂質	: 13.7g
炭水化物	: 74.9g
食塩相当量	: 2.3g



トータルヘルスケアサービス

ホロニクスグループ

Holonics Group®

栄養管理部

三色手まり寿司

材料（2人分）



ごはん	300g	} (A)
酢	15g (大さじ 1)	
砂糖	6g (小さじ 2)	
塩	1g	
桜でんぶ	4g (小さじ 2)	
いりごま	3g (小さじ 1)	} (B)
青のり	1g (小さじ 1)	
錦糸玉子	適量	
花形人参	4 枚	
絹さや	4 枚	
だし	100ml (1/2 カップ)	
薄口しょうゆ	2g (小さじ 1/2)	

栄養量（1人分）

エネルギー	273kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	1.5g
炭水化物	61.9g
食塩相当量	0.7g



作り方

- ① (A) の調味料を合わせておく。
- ② (B) を合わせて火にかけ、人参を煮る。柔らかくなったら火から下ろして粗熱をとる。
- ③ 絹さやは筋を取り除き、1分ほど塩茹でする。冷水にとって冷まし、水気をきって斜め切りにする。
- ④ 炊き上がったごはんをバットに移し、①を回しかけながら切り混ぜ、うちわであおいで冷ます。
- ⑤ ④を3等分に分けて、1つにはいりごまを混ぜ合わせ、手まりの形に成形する。
- ⑥ 3等分に分けたうちの1つは手まりの形に成形し、表面に桜でんぶをまぶす。
- ⑦ 3等分に分けたうちの1つは手まりの形に成形し、表面に青のりをまぶす。
- ⑧ ②、③、錦糸玉子と彩りよく盛り付ける。

栄養
ポイント

菱餅をイメージした色味のごはんに、ちらし寿司風の飾りを添え、ひな祭りにぴったりの華やかなお寿司です。

さわらの甘酒漬焼き

材料（2人分）



さわら …………… 160g (2切れ)
甘酒 …………… 20g (大さじ1)
塩麴 …………… 10g (大さじ1/2)

栄養量 (1人分)

エネルギー： 136kcal

たんぱく質： 16.3g

脂質： 7.8g

炭水化物： 1.7g

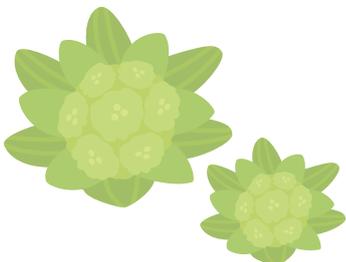
食塩相当量： 0.5g

作り方

- ① 甘酒と塩麴を混ぜ合わせる。
- ② さわらの表面の水分をキッチンペーパーで拭きとる。
- ③ ラップを敷き、半量の①を広げ、②の皮目を上にして乗せる。
上から残りの①を塗り、ラップの四方をたたんで30分ほど漬けておく。
- ④ フライパンにクッキングシートを敷いて、③を皮目から焼く。
焼き色がついたら裏返し、蓋をして蒸し焼きにする。

栄養ポイント

ひな祭りの代表的な食材である甘酒を使用しました。
甘酒と塩麴の酵素の働きによりうま味が増し、身がふっくらと仕上がります。



菜の花の黒ごま和え

材料（2人分）



菜の花	80g
油揚げ	10g
濃口しょうゆ	4g（小さじ 2/3）
みりん	3g（小さじ 1/2）
黒すりごま	3g（小さじ 1）

栄養量（1人分）

エネルギー	47kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	2.7g
炭水化物	3.5g
食塩相当量	0.3g

作り方

- ① 菜の花は食べやすい大きさに切り、1分ほど塩茹でする。冷水にとって冷まし、水気をきる。
- ② 油揚げはフライパンで表面に焼き色がつくまで焼き、短冊切りにする。
- ③ しょうゆ、みりん、黒すりごまを混ぜ合わせる。
- ④ ③に①、②を入れて軽く和え、味が馴染んだら盛り付ける。

栄養ポイント

春の食材を使用した一品です。

ごまをたっぷり入れて風味を活かすことで、少ない塩分でも美味しく食べられます。



桜えびと蓮根のバター炒め

材料（2人分）



れんこん …………… 60g
干し桜エビ …………… 1.5g(大さじ 1/2)
有塩バター …………… 4g (小さじ 1)
胡椒 …………… 適量

栄養量(1人分)

エネルギー： 32kcal
たんぱく質： 1.0g
脂質： 1.7g
炭水化物： 3.7g
食塩相当量： 0.1g

作り方

- ① れんこんは 5mm 幅のいちょう切りにし、水にさらした後水気をきる。
- ② フライパンにバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら①を加えて少し透き通るまで中火で炒める。
- ④ 弱火にし、桜エビを加えて胡椒をふり、さっと炒め合わせて盛り付ける。

栄養ポイント

縁起の良い食材である蓮根とえびを使った一品です。
桜えびには子どもの成長に必要なカルシウムが豊富に含まれます。



パプリカの梅おかか和え

材料（2人分）



- 赤パプリカ 30g
- 黄パプリカ 30g
- ねり梅 2g(小さじ 1/2)
- かつお節 1g(1/2 パック)

栄養量(1人分)

エネルギー	: 11kcal
たんぱく質	: 0.7g
脂質	: 0.1g
炭水化物	: 2.4g
食塩相当量	: 0.1g

作り方

- ① パプリカは種を取り除いて千切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、600W の電子レンジで 1 分加熱する。
- ③ 粗熱がとれたらねり梅、かつお節を加えて和え、味が馴染んだら盛り付ける。

栄養 ポイント

パプリカにはビタミンが豊富に含まれます。
ビタミンの損失を防ぐために加熱しすぎないのがポイントです。



あさりのお吸い物

材料（2人分）



あさりむき身 …………… 20g
みつば ……………8g(4本)
花麩 …………… 4g (4個)
薄口しょうゆ ……………3g(小さじ 1/2)
酒 …………… 3g (小さじ 1/2)
だし …………… 240ml
塩 ……………適量

栄養量(1人分)

エネルギー： 14kcal
たんぱく質： 1.3g
脂質： 0.1g
炭水化物： 1.8g
食塩相当量： 0.6g

作り方

- ① みつばは根元を切り落として茎を緩く結び、結びみつばにする。
- ② 鍋にだしと調味料を入れ、煮立ったらあさりを入れてひと煮立ちさせる。
- ③ 塩で味を整えて器に盛り付け、花麩とみつばを浮かべる。

栄養ポイント

あさりのうま味成分コハク酸を活かした汁物です。
あさりには子どもの成長に必要な鉄分が豊富に含まれます。

