



# 五目ちらし寿司の素

～簡単・便利な混ぜ込みご飯の素～

## 使用レシピ

### ★かに五目ちらし寿司★ 25人前

にんじんやれんこん、たけのこ、しいたけ、かんぴょうがたっぷり入った彩り豊かな五目ちらし寿司が炊き立てのご飯に混ぜるだけで簡単にできあがります。



材料名	数量(g)
ごはん	5000
五目ちらしの素 (1袋)	1000
かに脚肉水煮	370
卵	500
絹さや	50
のり	適量

#### <作り方>

- ① 卵を錦糸卵にする。
- ② 炊き立てのご飯5kg (米1.5升に相当) に、五目ちらし寿司の素1袋 (1kg) を入れ混ぜ合わせる。
- ③ お好みに応じて、かにフレークや錦糸卵、絹さや、のりなどを盛り付ける。

#### 【栄養価】 (100gあたり)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	食塩量
五目寿司	158kcal	3.8g	1.0g	32.2g	325mg	55mg	54mg	15mg	0.2mg	0.8g

## ～3月3日はひなまつり～



女の子が生まれてはじめて迎える初雛に、誕生祝いの意味をもたせるようになったのは、江戸中期からで、新興の町人社会がお家繁盛、子孫繁栄を願った風習です。

菱餅は、端午の節句の粽 (ちまき) と同様に心臓をかたどったものといわれています。人間の一番大切なものをかたどったのは、わが子の健康を祈る親たちの気持ちなのかもしれません。

初雛には知人に菱餅や雛あられを配って、丈夫で心のやさしい娘に育つように祈りたいものです。