



令和3年3月1日号
港区立高輪保育園
3449-5047

少しずつ冬の寒さも和らぎ、春を感じられる日が増えてきました。子どもたちは高輪公園でたくさん走り「暑い〜！」と上着を脱ぐ姿もあります。

新年度まで残り1か月となり、進級を楽しみにする声もあちらこちらから聞こえてきて、期待が膨らんでいます。子どもたちの1年間の成長を感じる毎日です。

《保育園であそぼう！》

今年度の“保育園であそぼう”は終了しました。
来年度の日程は、ホームページ等でお知らせします。

3月3日はひな祭り

『桃の節句』と呼ばれ、ひな人形を飾り女の子の健康と幸せを願う行事です。ひな祭りの行事食は、ちらし寿司・ひしもち・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などがあります。和菓子の桜餅は「長命寺（関東風）」「道明寺（関西風）」の2種類あり、桜の葉で包んであります。

◎関東の桜餅

小麦粉などの生地を焼いた皮であんこを巻いたもの

◎関西の道明寺

もち米を蒸し乾燥させ粗挽きした道明寺粉で作ったもの



3月のおすすめレシピ



【まぜ寿司】

○1人分の材料

★	白米	45g	人参	10g (いちょう切り)
★	米酢	3g	れんこん	5g (いちょう切り)
	砂糖	1.5g	かんぴょう	0.5g (みじん切り)
★	塩	0.1g	三温糖	0.5g
	卵	8g	醤油	0.8g
★	油	0.5g	だし汁	10g
			絹さや	3g



○作り方

- ① ★の調味料を合わせて沸騰させ、白米が炊き上がったら熱いうちに
入れて酢飯を作る
- ② 人参、れんこん、かんぴょうは ♥ の調味料で煮て①の酢飯に混ぜる
- ③ 卵はフライパンで錦糸卵をつくる
- ④ 絹さやはさっと茹でておく
- ⑤ 酢飯を盛りつけた上に錦糸卵と絹さやを盛る



【いちごムース】

○1人分の材料

★	いちご	30g	砂糖	7g
★	水	20g	生クリーム	10g
	ゼラチン	1.3g	いちご	8g
★	水	5g		

○作り方

- ① ★のいちごと水を合わせてミキサーにかける
- ② 水と砂糖を合わせて温め、水でふやかしたゼラチンを加え煮溶かし、
①を加えてとろみがつくまで冷ます
- ③ 生クリームを泡立てる(7分)
- ④ ②と③のとろみが同じになったら混ぜ合わせる
- ⑤ 型に流し入れ、冷やし固め、いちごを飾る

