



おすすめレシピ



ちらし寿司

ざいりょう 材料 (子ども1人分)

ご飯(はん)	80g
★酢(す)	小さじ2
★砂糖(さとう)	小さじ1
★塩(しお)	小さじ1/2
白ごま	小さじ1
鮭(さけ)フレーク	大さじ1/2
きゅうり	1/8本
ゆで卵(たまご)	1個(こ)
刻(きざ)みのり	適量 (てきりょう)



1

固(かた)めに炊(た)きあげたご飯にまぜ合わせた★を少しずつかけ、切るようにまぜる。さらに白ごまを加えまぜ濡れ布巾(ぬれふきん)をかぶせておく。

2

きゅうりはうすい輪切(わぎ)りにする。ゆで卵は殻(から)をむき、粗(あら)みじん切りにする。

きゅうり 輪切り



ゆで卵 粗みじん切り



3

器(うつわ)に1、鮭フレーク、2をもりつけ刻み海苔をかざる。



キュウリの輪切りは**ぶあつ**なりすぎないように気を付けましょう



お米は**さけ**と**こんぶ**を入れて炊くとより**ま**うまみが増しておいしいです

