

ぶきっちょさんでも簡単運動会応援デコ弁

(材料)

ご飯

さけふりかけ2袋

のり

かにかま

かまぼこ

卵1個

ウインナー2本

ミートボール2個

ハム2枚

きゅうり

にんじん

ブロッコリー

ミニトマト

(作り方)

- ① ご飯に鮭ふりかけを混ぜ、ピンク色のご飯を作る
- ② 一口大に丸めておにぎりをつくり、かまぼこを帽子の形に切って乗せる
- ③ のりで髪の毛と目をつける
- ④ にんじんで口をつける
- ⑤ ハムは二つ折りにして端を残し5mmくらいの切り目を入れる (写真①)
- ⑥ きゅうりを芯にして巻き、ようじでとめる
- ⑦ 薄焼き卵を作り、半分に切り、半分を二つ折りにしてミートボールを巻き、ようじでとめる
- ⑧ ウインナーは半分に切り、端を残して6等分の放射状に切り込みをいれ、フライパンで焼く