

デコふりで、カラフルな虹！  
**雨上がり  
ルンルン弁当**  
(目安調理時間 約40分)

### 愛デアポイント！

ご飯に「デコふり」を混ぜ合わせて重ねるだけで、お弁当がハッピーに！



## ① 虹色ご飯

### 材料・分量

温かいご飯：160g (空色用40g、黄色用50g、赤色用70g)

デコふり たまご風味

空色、黄色：各約1/2袋

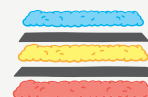
赤色：約1袋

かみきれ〜焼のり：全型1/3枚

※デコふりの量は、お好みに応じて調整してください。

### 作り方

- ① ご飯40gにデコふり空色、ご飯50gにデコふり黄色、ご飯70gにデコふり赤色をそれぞれ混ぜ合わせ、3色の虹色のご飯を作ります。
- ② ラップを広げ、赤色のご飯を帯状に敷き、かみきれ〜焼のりをのせ、黄色のご飯をその上に広げます。さらにその上にかみきれ〜焼のりをのせ、空色のご飯を広げます。
- ③ 最後に赤色のご飯を上にし、ラップで虹の形に整え、お弁当箱に入れます。



## ② ハチ卵

### 材料

からだ：厚焼き卵

縦しま模様・目・口：焼のり

羽とほっぺ：スライスハム

触覚とおしりの針：パセリの茎

触覚のオレンジ：にんじん

### 作り方

- ① 厚焼き卵を1cmの厚さに切り、5mm幅に切った焼のりをのせます。
- ② ハートの抜き型で抜いたスライスハムを縦半分にとって羽を作り、ストローなどの小さい丸で抜いたものはほっぺにします。
- ③ 焼のりを切って作った目と口をつけ、パセリの茎と小さく切ったにんじんで作った触覚と、パセリの茎の針をつけます。



## ③ トマトきのこ

### 材料

顔：うずらの卵

傘：プチトマト

傘の模様：スライスチーズ

ほっぺ：スライスハム

目・口：焼のり

### 作り方

- ① プチトマトを横半分に切り、種をだします。
- ② うずらの卵の先が細くなっている方にプチトマトをのせます。
- ③ ストローで丸く抜いたスライスチーズをプチトマトにつけて模様にします。
- ④ 同じくストローで抜いたスライスハムをほっぺにつけ、焼のりを切って作った目と口をつけます。



## ④ サラスパカップ

### 材料・分量

サラスパ：10g

シーチキンLフレーク：10g

シャキッとコーン：10g

ケチャップ、マヨネーズ：各小さじ1

### 作り方

- ① サラスパはゆでて、水けをぎります。
- ② ①に油をきったシーチキンと汁けをきったシャキッとコーン、ケチャップとマヨネーズを加え混ぜ合わせます。

※お好みのシーチキンを使ってもおいしく召し上がれます。

その他のおかず・・・ウインナーソーセージ、ブロッコリー、はんぺん(雲)、リーフレタス