

きざみのりで、応援メッセージ!

ゲンかつぎ ガンバレ弁当

(目安調理時間 約30分)

愛デアポイント!

幅が広めの「きざみのり」なら、
いろんなメッセージが作れちゃう!



① メッセージのり弁

材料・分量

ご飯: 200g

かつおパック はごろも舞: 2.5g

しょうゆ: 適量

味付のり きざみタイプ (3mm幅): 適量

作り方

- ① ご飯100gをお弁当箱に敷き、かつおパック はごろも舞、しょうゆをまわしかけ、さらにご飯を100g敷き詰めます。
- ② ご飯の表面に、好きな応援メッセージの文字をきざみのりで作ります。のりは時間が経つとご飯の水分で縮むので、文字のつなぎ目部分は十分に重ねます。
また、幅の広いきざみのりで、カタカナで描くと作りやすいです。

② だるま

材料

ラディッシュ

目・口: 焼のり



作り方

- ① ラディッシュの葉と細い根は取り除き、赤い部分の半分の高さのところで半月状に薄く皮をむきます。(小さい包丁のほうが、細かい作業がしやすいです。)
- ② ①で皮をむいた部分の下に、V字に切り込みを3本入れます。
- ③ 焼のりを切って作った目と口をつけます。

③ 大学芋

材料・分量

さつまいも: 中1/4本

砂糖、みりん: 各大さじ1

しょうゆ: 大さじ1/2

黒ごま: 少々

揚げ油: 適量

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切ります。
- ② 160度の油で①のさつまいもを揚げます。
- ③ 砂糖、みりん、醤油を煮詰めて蜜を作り、②のさつまいもを絡めて黒ごまをふります。

④ かぼちゃ茶巾

材料・分量

かぼちゃ: 50g

砂糖: 小さじ1/2

しょうゆ: 少々

枝豆(ゆで): 1粒

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、皮をむきます。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで加熱し、熱いうちにつぶします。
- ③ 砂糖としょうゆを加えて混ぜ、ラップで包んで上の部分をキュッと絞り、枝豆のをせます。

その他のおかず・・・シャキッとコーン、おくら、トンカツ、蒸しえび、リーフレタス