

かみきれ〜で、いろんなおかず!

ささっと! おにぎらず弁当

(目安調理時間 約25分)

愛デアポイント!

食べやすくカットもしやすい
「かみきれ〜」で、
うれしい時短メニュー!



① おにぎらず

② ライオン卵

③ 花かまぼこ

① おにぎらず

材料・分量

かみきれ〜 焼のり: 全型3枚

ご飯: 100gを3個

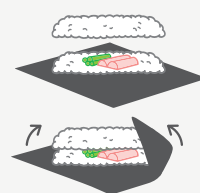
お好みのおかず

(写真は、トンカツ、魚肉ソーセージときゅうりにマヨネーズなどのお好みの調味料、人参しりしりシーチキン)

※写真のおにぎらずは半分にカットしたものを詰めています。

作り方

- 1 ラップを敷き、かみきれ〜 焼のりをひし形になるようにおき、ご飯50gを四角くおきます。お好みのおかずをご飯の上に広げるようにのせ、さらにご飯50gをのせて焼のりで風呂敷のように、四方を閉じて包みます。これを3個作ります。
- 2 包み終わりを下にして、しっとりとのりが馴染んだら半分に切ります。



② ライオン卵

材料

たてがみ: 厚焼き卵

顔: スライスチーズ

目・鼻・口: 焼のり

ひげ: サラスバ (揚げたもの)



作り方

- 1 厚焼き卵を1cmの厚さに切って花型で抜き、たてがみを作ります。
- 2 スライスチーズを丸く抜いて顔と耳を作り、①の上にのせます。顔部分はペットボトルのキャップ、耳はストローなどで抜くと簡単にできます。
- 3 焼のりを切って作った目と鼻と口をつけ、揚げたサラスバを短く切ってひげにします。

③ 花かまぼこ

材料

花びら: かまぼこ (紅白)

花の真ん中: シャキッとコーン

作り方

- 1 かまぼこを赤い部分と白い部分に分け、それぞれ5mmの厚さに切ります。
- 2 ①のかまぼこを花型で抜き、真ん中にストローで穴を開けてシャキッとコーンを入れます。

その他のおかず・・・鶏のから揚げ、ブロッコリー、プチトマト、リーフレタス、パセリ