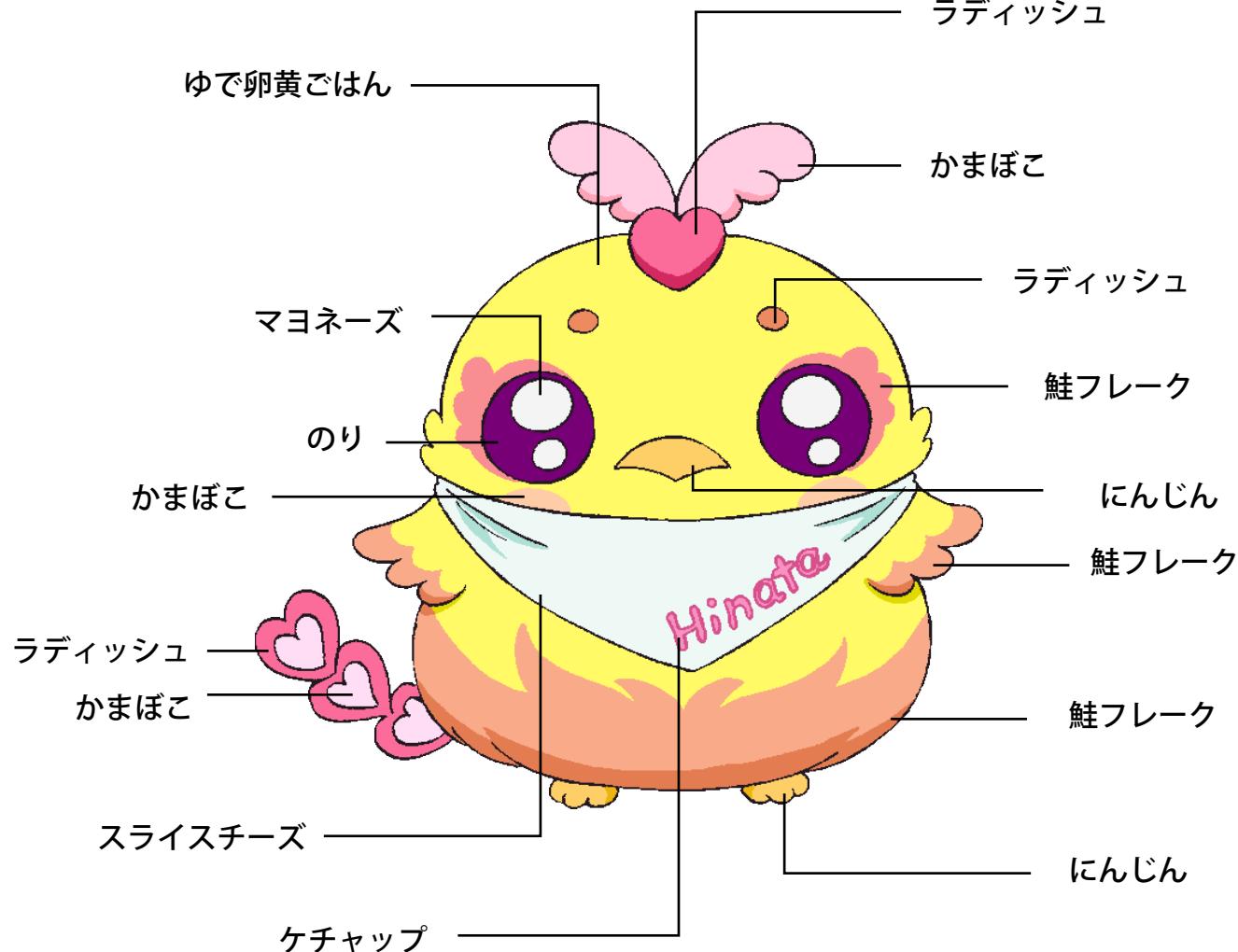


ひなたお弁当



作り方

- ① ゆで卵黄のおにぎりをつくる
ごはん（熱いもの）に塩をかける。
ゆで卵の黄身をザルなどでこして、
ごはんと混ぜ合わせてにぎり、お弁当箱につめる。
- ② 頭と足の部分に切ったかまぼこを敷く。
- ③ にんじんをゆでる
薄切りを茹でてさらにくちばしと
足の形に合わせて切る。
- ④ ひなたの体の模様にあわせて
鮭フレークをゆで卵黄ごはんにかける。
- ⑤ ラディッシュ…まゆ・しっぽ・おでこのハート
かまぼこ…頭としっぽ
スライスチーズ…前掛け
のり…目
の形にそれぞれ切ってゆで卵黄ごはんにのせる。
- ⑥ マヨネーズで目に光をいれる。
ケチャップで前掛けに文字をいれる。
- ⑦ ブロッコリー・ミニトマトをわきにつめる。

材料

- ・ごはん こども茶碗2杯
- ・ゆで卵（黄身） 1個
- ・かまぼこ 1/4パック
- ・鮭フレーク 適量
- ・スライスチーズ 1/4枚
- ・にんじん 適量
- ・ブロッコリー 1/3株
- ・ラディッシュ（赤カブ） 適量
- ・プチトマト 3個
- ・のり 適量
- ・マヨネーズ 少々
- ・ケチャップ 少々
- ・塩 少々