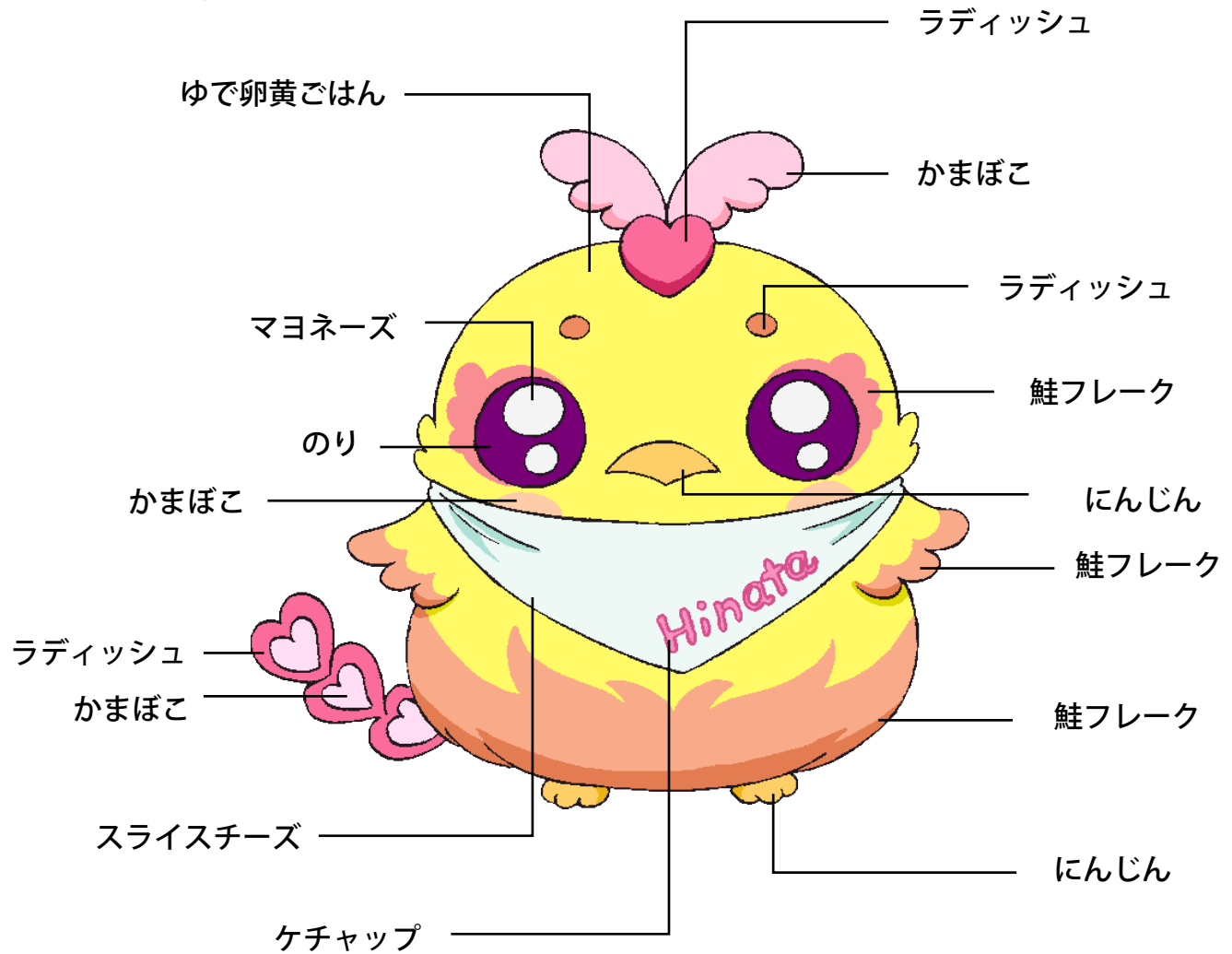


# ひなたお弁当



## 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のにのせる。
- 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