

## \*\*子どもと一緒に、イロドリ巻き（4本分）\*\*

### <のり巻き用ごはん>

黒米ごはん 350g

ごま塩 適宜

白ごはん 350g

菜飯の素 適宜

① ごはんは、ごま塩・菜飯の素と混ぜる。

### <ゆでたまご>

たまご 2個

① 鍋に水と塩適宜、たまごを入れて、火にかける。

② 沸騰してから10分間茹で、水につける。

③ 殻をむき、縦1/4に切る。

### <炒めにんじん>

にんじん 中1本

三温糖 小さじ2

みりん 小さじ2

塩 小さじ1/2

だし汁 40cc(なければ粉末だし少々)

米油少々

① にんじんは、ピーラで薄切り。

② フライパンに油を少々入れて、にんじんを炒める。

③ 調味料を加えて、汁気をとばす。

### <ほうれん草おひたし>

ほうれん草 1束

ゆで塩 適宜

濃口醤油 小さじ1

① ほうれん草を塩ゆでして、水にさらし、水気を絞る。

② 根を切り落とす。

③ 醤油で和えてから、もう一度軽く水気を絞る。

## <ツナのカレー和え>

ツナ缶詰 1缶(140g)

カレーパウダー 小さじ1

濃口醤油 小さじ1/2

- ① ツナは、油を切っておく。
- ② カレーパウダーと醤油を混ぜ合わせる。

## <その他>

焼き海苔 全形4枚

チシャ菜 2~4枚

海苔にご飯をのせて、好きな具を巻きます。

海苔1枚につき、ご飯160~170gが適当です。

巻き寿司が苦手だな、という場合は、焼き海苔全形を1/4に切り、手巻き寿司風にした  
り、おにぎらずのようにサンドしたりするのも楽しいです。

楽しい春の1日を♡