

キッズ ミニ手巻き



ワンポイントアドバイス
のりはお子さま向けに
小さく切りましょう!

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① ご飯を炊き、よく混ぜ合わせた〈合わせ酢〉またはすし酢を振り混ぜ、すし飯を作る。
- ② 具材は食べやすい大きさに切り、味付けをする。
- ③ 手巻き寿司を巻く。のりにしゃり(すし飯)をのせ、以下のような組み合わせで寿司ネタを巻く。
[1] ウインナー+チーズ+きゅうり [2] 焼肉+ナムル [3] ツナマヨ+きゅうり
[4] とんかつ+サニーレタス [5] 鶏の唐揚げ+貝割れ大根

材料(4人分)

- 米 …………… 3合
- 〈合わせ酢〉
- 米酢 …………… 大さじ4
- 砂糖 …………… 大さじ3~4
- 塩 …………… 小さじ2
- または
- すし酢 …………… 大さじ6
- 〈好みの具材〉
- 牛肉(焼いてしょうゆ・粗挽き黒こしょうで味付けする) …………… 100g
- とんかつ …………… 1枚
- ウインナー …………… 4本
- プロセスチーズ …………… 適宜
- 鶏の唐揚げ …………… 4個
- 貝割れ大根 …………… 1/2パック
- きゅうり …………… 1/2本
- サニーレタス …………… 2枚
- ツナ缶 …………… 1/2缶
- ナムル …………… 50g
- 焼きのり …………… 大判5~10枚
- マヨネーズ …………… 適宜
- 手巻き寿司ネタセット …… 適量



いろいろなものをつけてみよう!

チーズフォンデュ

材料(2~3人分)

- チーズフォンデュの素 …… 1袋
 - 牛乳 …… 100ml
 - フランスパン (一口大に切る) …… 適量
 - えび (殻をむきゆでる) …… 4尾
 - ウィナー (温める) …… 4本
 - じゃがいも (一口大に切りゆでる) …… 1個
 - にんじん (一口大に切りゆでる) …… 1/2本
 - ブロッコリー (小房に切りゆでる) …… 1個
 - ミニトマト …… 8個
- などのお好みの具材

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① チーズフォンデュの素と牛乳(または、水)100mlを鍋に入れる。
- ② 弱火にかけ、チーズが鍋の底にこげつかないように注意しながら、完全に溶けてクリーム状になるまでゆっくりとかき混ぜる。
- ③ 表面にふつふつと気泡が立ちはじめたら出来上がり。材料を串に刺し、チーズにつけていただく。



程よい甘辛風味の
新感覚メニュー!

すきしゃぶ

材料(4人分)

- すき焼のたれ&水 …………… 1:2
- 牛肉切りおとし …………… 300g
- 白菜 …………… 1/6個
- 水菜 …………… 1束
- 長ねぎ …………… 1本
- エリンギ …………… 1パック
- 豆腐 …………… 1丁
- 卵 …………… 4個

などのお好みの具材

【作り方】

※写真はイメージです。

- ① 鍋にすき焼のたれと水を合わせ温める。
- ② 材料を食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。
- ③ ①に野菜を入れて煮る。肉はさっとたれにくぐらせ、お好みで卵につけていただく。

ワンポイントアドバイス

シメはうどんを具材と一緒に煮込んですき焼うどん!