

どうぶつ おいなりさん

材料（2人分）



- ★あたたかいご飯…200g
- ★あぶらあげ…2枚
- ★スライスチーズ…1枚
- ★魚肉ソーセージ…1本
- ★海苔…適量
- ★キューピーノンオイル「ごまと香味野菜」…大さじ3

★事前準備★

- ・ストローは海苔やチーズの型抜きに使用します。楊枝の長さより短く切っておくと使いやすいです
- ・魚肉ソーセージの内装フィルムはあらかじめ剥いておいてください

あつあつご飯に、ノンオイルドレッシングで簡単酢飯を作ったら、可愛いどうぶつの形にデコレーション！
どんな動物ができあがるかな？

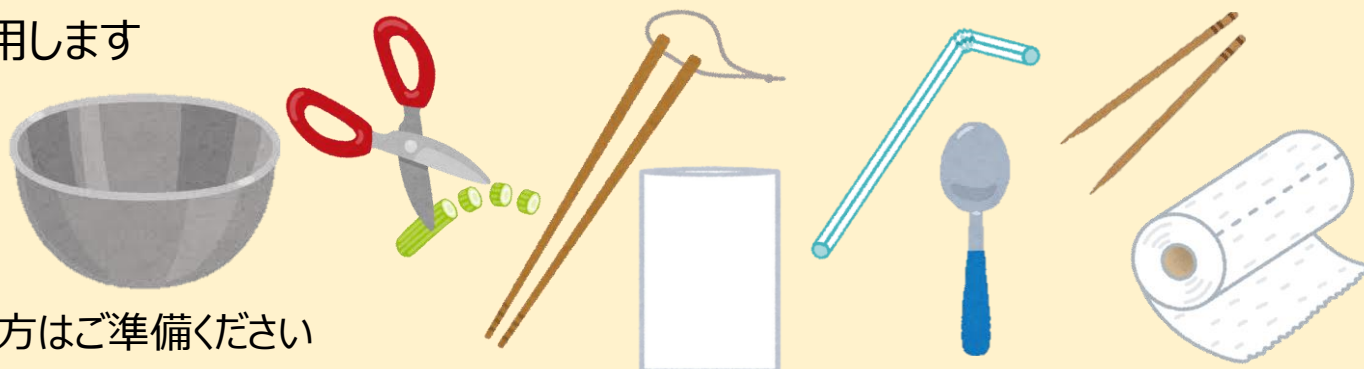
用意する道具

※電子レンジを使用します

- ①ボウル
- ②キッチンバサミ
- ③菜箸または綿棒
- ④ビニール袋

- ⑤スプーン
- ⑥ストロー
- ⑦つまようじ
- ⑧キッチンペーパー

※海苔パンチ等がある方はご準備ください



どうぶつ おいなりさん【当日の流れ】

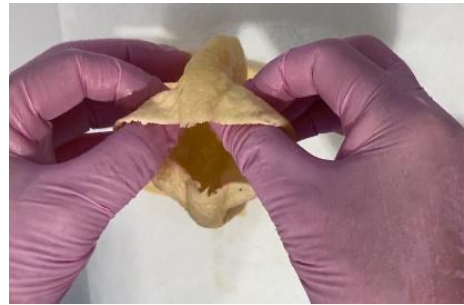
①油揚げを菜箸で転がし、
半分に切って広げる



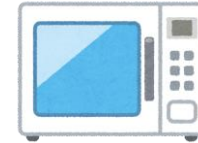
②キッチンペーパーで包み
レンジで油抜きをする



③ドレッシングご飯を
作る



600w1分加熱



④油揚げにドレッシングを
なじませる



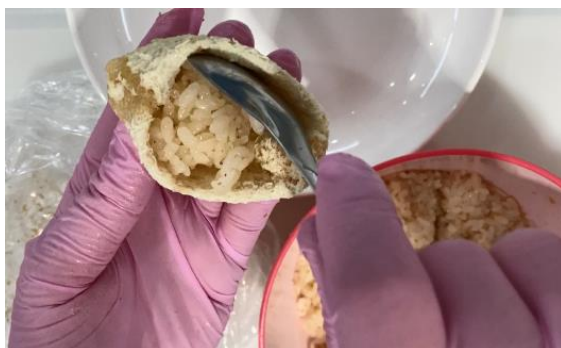
⑤ご飯を詰める



⑥顔のパーツを
作る



⑦デコレーション



できあがい！



どうぶつ おいなりさん



ざいりょう

がつ

にち さんか

- ★あたたかいごはん…200g
- ★あぶらあげ…2まい
- ★スライスチーズ…1まい
- ★ぎょにくソーセージ…1ぽん
- ★のり…てきりょう
- ★ノンオイルドレッシング…おおさじ3

つくりかた

①あぶらあげを
きってひろげる



②レンジで
あぶらぬきする



③ドレッシング
ごはんをつくる



④あぶらあげに
ドレッシングを
なじませる



⑤ごはんを
つめる



⑥かおのパーツを
つくる



⑦デコレー
ション



おうちの方へ



今日の主役はお子さんです

キッズクックでは、「じぶんでできた！」体験により
お子さんの自信とやる気を育むことを目指しています。

多少時間がかかっても、きれいにできなくても、いいんです。
ぜひとも、あたたかく見守り、頑張ったことを思い切りほめてあげてください！

