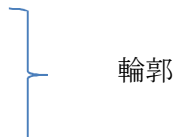


【かえるおにぎり】(2個分)

材料

- ・ごはん…360g
 - ・青菜のふりかけ…適量
 - ・桜でんぷ…適量
- 
- 輪郭

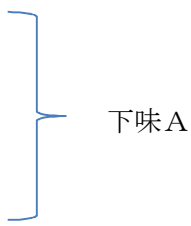
- ・目→スライスチーズ、のり…適量
- ・鼻→のり…適量
- ・口→のり…適量
- ・ほっぺ→ハム…適量

作り方

- ① ご飯を半分にし、それぞれに青菜のふりかけ、桜でんぷを入れ混ぜる。ラップでふりかけごはんを包み、お好みのカエルの形を作る。
- ② カエルの形にしたふりかけごはんに、のり、スライスチーズ、ハムを使って自由にカエルの顔を形作っていく。

【かたつむりのからあげ】

材料

- ・鶏胸肉→かたつむりのうずまきの部分…100g
 - ・濃口醤油…小さじ2
 - ・清酒…小さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・にんにく…ひとかけ (すりおろす)
 - ・しょうが…ひとかけ (すりおろす)
- 
- 下味A
- ・サラダ油 (揚げ油) …適量
 - ・小麦粉…大さじ1
 - ・片栗粉…適量
 - ・ウィンナー→かたつむりの体部分…適量
 - ・黒ごま→かたつむりの目…適量

作り方

- ① 1 c m角に切った鶏胸肉を下味Aにつけて1 0分冷蔵庫に入れ、味を染み込ませる。小麦粉を加えて皮が破れないように揉む。
- ② バットに片栗粉を入れて、①を丸めて片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に油を注ぎ入れて熱し、②を揚げる。
- ④ ウィンナーでかたつむりの体を作る。ウィンナーをフライパンで炒めた後、斜めに半分に切り、つまようじでウィンナーとからあげをくっつける。
- ⑤ 最後に黒ごまでウィンナーに目をつけたら完成。お好みで飾りをつけてもOK。
※盛り付け…からあげの下にレタスをしく。

【厚焼き玉子のレインブーツ】

材料

- ・卵… 3個
- ・長ねぎ…適量
- ・濃口醤油…適量
- ・砂糖…適量
- ・食塩…適量
- ・サラダ油…適量

作り方

- ① 卵を割りほぐし、濃口醤油、砂糖、食塩でお好みの味付けをする。
- ② ①に小口切りにした小ねぎを適量入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れ、卵を焼き巻いていく。
- ④ 出来上がった卵焼きを少し冷ましてからお好みの長さに切り、さらに横にして斜めに切り、ひっくり返して合わせ、つまようじ等でとめる。

【アスパラガスのじゅうねん和え】

材料

- ・アスパラガス… 2本 (4 0 g)
- ・味噌… 5 g
- ・じゅうねん… 1 0 g
- ・砂糖… 3 g
- ・みりん… 大きじ 1

作り方

- ① アスパラガスは固い部分の皮をむき、1 0 c mの長さに切って茹でる。

- ② じゅうねんは炒り、すり鉢でする。
- ③ ②を味噌と合わせ、味を見ながら、砂糖、みりんを加える。
- ④ 茹でたアスパラガスを入れて和える。

【ベビーアスパラガスの豚ロール】

材料

- ・豚のバラ肉（薄）…100g
- ・アスパラガス…18本
- ・みりん、濃口醤油…大さじ1ずつ
- ・ごま油…適量

作り方

- ① アスパラガスを5cmくらいに切り、豚バラ肉でくるくる巻く。
- ② フライパンにごま油を熱し、①の肉の巻き終わりを下にして並べ、ふたをする。
- ③ 焼き目がついてきたら、転がしながら焼く。
- ④ 火が通ったら、みりんと濃口醤油を加え、全体に味をからめる。
- ⑤ できた豚ロールを斜めに半分に切る。

【てるてるぼうずのじゃがふわ焼き】

材料

- ・じゃがいも…1個
- ・にんじん…1/4個
- ・木綿豆腐…1/2個
- ・顆粒コンソメ…小さじ1/2
- ・塩…4g（味を見ながら加える）
- ・こしょう…0.5g
- ・サラダ油…適量
- ・片栗粉⇒つなぎに使用 適量

作り方

- ① じゃがいもは蒸して皮をむき、つぶす。にんじんは5mm角に切る。
- ② ボウルに水切りした豆腐、①、コンソメ、塩、こしょう、片栗粉を混ぜ合わせて、4等分に分け、てるてるぼうずの頭の部分（丸）と体の部分（三角）を形づくる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の両面をこんがり焼く。

- ④ スライスチーズをてるてるぼうずの形に切り、(丸と三角を別々に作ってもいい) ③のふわふわ焼きの上に乗せる。目と鼻、口の部分はのりで形作り、ほっぺたなどはお好みでハムなどを使用する。

【カリフラワーのあじさい】

※色は紫、白、ピンクの三色

材料

- ・カリフラワー
- ・塩… 2 g
- ・酢…大さじ 1
- ・ゆかり⇒紫のあじさい…適量
- ・さけのふりかけ、又はピンクふりかけ⇒ピンクのあじさい…適量

作り方

- ① カリフラワーを小房に分け、よく洗う。
- ② 沸騰した湯の中に塩 2 g と酢大さじ 1 を入れて、カリフラワーを茹でる。
- ③ ざるにあけ、よく水気を切り、ゆかりなどをまぶす。