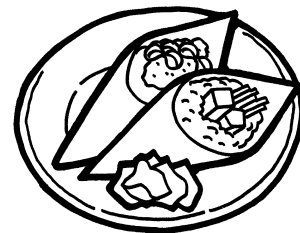


☆今日のレシピ☆



★ブルーベリーの巻き寿司

- ・ 精白米 1/2合
- ・ 酢 小さじ1
- ・ ブルーベリージャム 小さじ1
- ・ 塩 小さじ1/6
- ・ ほうれん草 20 g
- ・ チーズ 1枚
- ・ にんじん 20 g
- ・ みりん 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 小さじ1/3
- ・ 砂糖 小さじ1/3
- ・ 卵 1/2個
- ・ 砂糖 小さじ1/3
- ・ 牛肉 30 g
- ・ みりん 小さじ1/3
- ・ しょうゆ 小さじ1/3
- ・ 砂糖 小さじ1/3
- ・ 油 適宜
- ・ 焼きのり 1枚

★ブルーベリーの巻き寿司

【作り方】

野菜をしっかり洗う

- ① 合わせ酢を作り、ご飯に混ぜる。
- ② ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすいように刻む。
- ③ にんじんは、食べやすい幅に切って縦8等分くらいの巻きやすい太さの棒状にし、調味料で味をつけて煮る。
- ④ 厚焼き玉子を作り、巻きやすい長さに切る。
- ⑤ 牛肉は調味料と一緒に炒める。
- ⑥ 巻きすの上にのりを置き、すし飯をのせる。
- ⑦ 具材を中心にのせ、巻く。

こどもの具材

- ・ ツナ水煮缶 1/2缶
- ・ マヨネーズ 小さじ1
- ・ とうもろこし 15g
- ・ チーズ 1/2枚
- ・ ほうれん草 15g

あえる

※ 焼きのりが噛めない子には、薄焼き卵やレタスなどに巻くと噛み切りやすいです☆