



## 飾りまきずし(お花)



### 材 料(4人分)

#### 【お花の部分】

ごはん(100g) ゆかり(小さじ1) きゅうり(1/2本)

厚焼き玉子(長さ10cmくらい)花の中心になる

焼きのり(5/6枚と1/2枚) \* 1/2枚ののりは、細長い帯状で4等分にする

#### 【外側の部分】

ごはん(120g) 酢(大さじ1) 砂糖(小さじ2) 塩(少々)

焼きのり(1/2枚と1/6枚)

### 作り方

#### 酢めしを作る

- ①酢・砂糖・塩を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ②ごはん100gを①の甘酢の中に入れ、切るように混ぜ合わせ酢めしを作る。

#### ゆかりご飯を作る

- ①ごはん100gにゆかりを入れて混ぜ合わせ、5等分にする。  
\* ゆかりの代わりに、桜でんぶや鮭フレークなどでもいいです。

#### 花びらを作る

【花びら】焼きのり1/6枚に、ゆかりごはんをのばしてのせ巻く。同じように細巻きを4本作る。(合計5本)

#### 花を作る

- ①きゅうりを縦に5等分にする。
- ②厚焼き玉子を1cm角の長さ10cm位に切る。
- ③手のひらに、2本の細巻きをのせ、真ん中に②の卵焼きをおく。さらに卵焼きを中心に細巻きを置いて花びらの形を作る。
- ④花びらの間に、きゅうりを入れ、帯状ののりで真ん中、両端をまきつけバラバラにならないよう押さえる。

#### 仕上げ

- ①のり1/2枚と1/6枚をつなげて仕上げ用ののりを用意する。
- ②片側指3本分を空けて、酢めしの厚さを均一にしながら広げる。
- ③酢めし側にまとめた花を置いて、花が中心になるように端から巻いていく。
- ④のりがしんなりするまで置いておく。

#### 出来上がり

ぬらした包丁で、食べやすい大きさに切る。

#### 【1人分栄養価】

エネルギー 97 kcal 塩分 0.3g

飾りまきずし(ペンギン)



材料(4人分)

【ペンギンの顔】

ごはん(120g) \* 酢(大さじ1) 砂糖(小さじ2) 塩(少々)

ごはん(50g) \* 混ぜ込みわかめ(小さじ1/2)

焼きのり(1枚と) ※土台用1/2枚 仕上げ用1/2枚

【目】スティックチーズ(2本) 【口ばし】魚肉ソーセージ(1本)

焼きのり(1/2枚) ※目-1/2枚を4等分にしたもの2枚 口ばし-1/2枚を4等分にしたもの2枚

作り方

酢めしを作る

- ①酢・砂糖・塩を混ぜ合わせ、甘酢を作る。
- ②ごはん120gを①の甘酢の中に入れ、切るように混ぜ合わせ酢めしを作る。

わかめご飯を作る(おでこの部分) \* わかめの代わりに、ゆかりや桜でんぶなどでもいいです。

- ①ごはん50gにわかめを入れて混ぜ合わせる。

顔のパーツを作る

【目】スティックチーズを1本ずつ焼きのりで巻く。

\* スティックチーズの代わりに、ほうれん草や野沢菜漬けなどでもいいです。

【口ばし】魚肉ソーセージを縦半分に切る。半分に切ったソーセージを1本ずつ焼きのりで巻く。

\* 魚肉ソーセージの代わりに、チーズかまぼこなどでもいいです。

土台を作る

- ①焼きのり1/2枚を用意し、両端を1cmほど空けて、酢めしを均一に広げる。
- ②のりで巻いたスティックチーズを酢めしの端から2cmのところから1本のせる。  
反対側も同じように1本のせる。
- ③魚肉ソーセージを1本になるように重ね合わせて、チーズとチーズの真ん中にのせる。
- ④手前から真ん中にむかって巻く。反対側も真ん中にむかって巻き土台を作る。

仕上げ

- ①仕上げ用ののりを用意し、土台を真ん中に置く。
- ②土台の中央のくぼみにわかめご飯を少し山になるように敷き詰める。
- ③仕上げ用ののりを手前から奥にむかって巻く。(土台と一緒に巻いていく)
- ④のりがしんなりするまで置いておく。

出来上がり

ぬらした包丁で、食べやすい大きさに切る。

【1人分栄養価】

エネルギー 176 kcal 塩分 1.1g