

<キラキラ寿司>

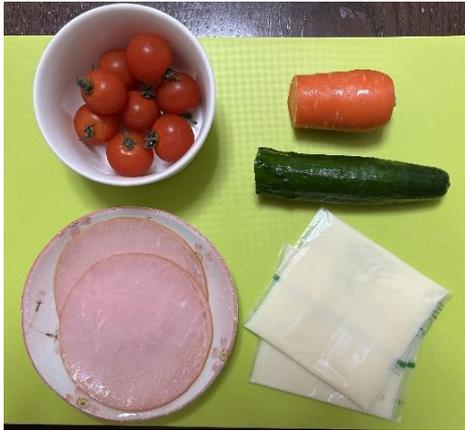
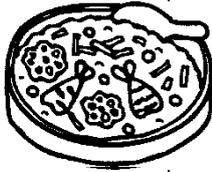
準備するもの：ボウル・しゃもじ・まな板・包丁・
ピーラー・鍋・抜き型など

材料（4人分）

材 料	分 量
ごはん	480g（茶碗4膳）
鮭フレーク	大さじ3
白いりごま	大さじ2
すし酢	大さじ2

（飾り用）

きゅうり、人参、
ハム、スライスチーズ、
ミニトマトなど



【作り方】

1 人参の皮をむき、輪切りにしてゆでる。



2 温かいご飯に鮭フレーク、白いりごま、すし酢を
加えよく混ぜる。



3 2を器に盛り付けておく。



4 きゅうりは輪切り、人参、ハム、スライスチーズ
はハートや星・花などの抜き型で型抜き、ミニトマ
トは半分又は1/4に切る。



きゅうりはさっとゆでておくと
青臭さが取れます！

いろいろな型を使って、
お子さんと型抜きしてみましょう！



今回は、
星とハートと魚の
型抜きを
使いました！



5 3の上に、4を彩りよく飾る。

お子さんと一緒に
飾り付けしてみましょう！

