

☆ばら菜☆ キャラ弁レシピ♪

1 ばら菜ごはん

<材料>

ケチャップライス	…	適量
スライスチーズ	…	1枚
ロースハム	…	1枚
焼きのり	…	1枚
かにかまぼこ	…	2本
きゅうり	…	1個

(作り方)

- ① ケチャップライスを大1つ、小2つのお団子に丸める。
- ② ばら菜の顔の形に合わせてスライスチーズをカットする。残った部分でばら菜の瞳を両目分カットする。
(型をとる時は、ホームページから絵柄を選び、オーブンシートに写して切り取ると型がとれます。)
- ③ ばら菜の髪型に合わせてロースハムをカットする。残った部分で、ばら菜のほっぺた用に小さい楕円型を2個・鼻用に少し大きい楕円型を1個カットする。
- ④ 焼きのりで、ばら菜の目・口をカットする。
- ⑤ 丸めたケチャップライスを組み合わせ、その上にチーズ・ハムを乗せる。チーズの部分に、先ほど準備した目・鼻・口・ほっぺたを乗せる。
- ⑥ かにかまぼこの赤い部分のみを裂いておく。
- ⑦ きゅうりの皮の部分で、三角形を4つカットする。(ばらの葉の部分になります。)
- ⑧ 最後に、ばら菜の髪の部分にきゅうりを置き、その上にかにかまぼこをくるくる巻いてばらを作ったら完成。

2 そら豆&ベーコン入りたまご焼き

<材料>

たまご	…	2個
そら豆	…	30g
ベーコン	…	20g
牛乳	…	大さじ1

(作り方)

- ① そら豆は茹でて、薄皮から出しておく。
- ② ベーコンは5mm程度に切る。
- ③ ボウルにたまごを溶き、①・②・牛乳を入れてよく混ぜる。
- ④ 熱したフライパンに③を流し入れ、たまごを巻いていく。
- ⑤ ④を食べやすい大きさに切ったら完成。

3 オクラとわかめのねばねば和え

<材料>

オクラ	…	200g
カットわかめ	…	5g
しょうが	…	小さじ1
いりごま	…	小さじ1
かつお節	…	5g
めんつゆの素	…	適量

(作り方)

- ① オクラは茹でて5mm程度の輪切りにする。
- ② カットわかめは戻して食べやすい大きさにざく切りにする。
- ③ ボウルに①・②・しょうが・いりごま・かつお節・めんつゆの素を入れて全体を混ぜ合わせたら完成。