

「簡単！時短！朝ごはんレシピ」



～今月のメニュー～

「お弁当にもおすすめ！カラフルおにぎらず」

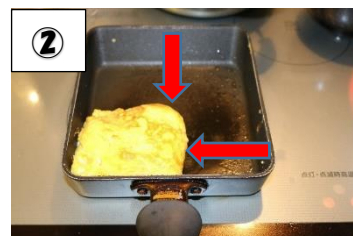


材料	2人分(2個)の量
ごはん	150g
焼きのり	1枚
たまご	2個
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
油	小さじ1
かに風味かまぼこ	3本
アスパラガス	1本
マヨネーズ	適量



① アスパラガスは中心より下側の皮をピーラーでむいて茹で、4等分に切る。

② たまごを割りほぐしカツコの調味料を加える。卵焼き器に油を入れ熱し、卵液を流し入れる。表面が少し乾いてきたら手前に一回、左側に1回折り四角く焼く（②写真）



③ まな板にラップをひき、半量のごはん、②を重ね①とかに風味かまぼこを交互に置く。（③写真）



④ 上からマヨネーズをかけ（④写真）
残りのごはんをのせて具がずれないように注意しながら時計まわりにのりを包んでいく



⑤ 下にひいたラップをのりと同じく時計回りにしっかり包み、具がなじむまで10分位置く。（⑤写真）



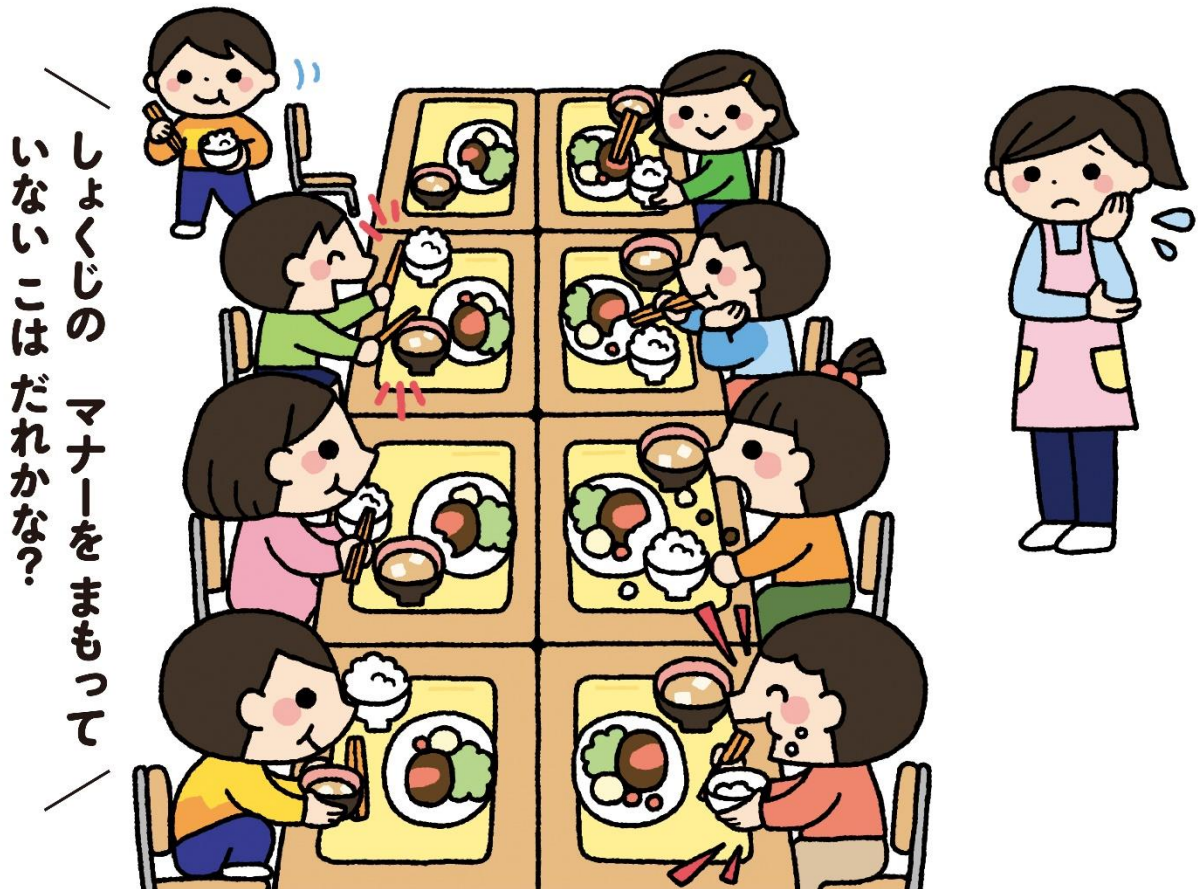
⑥ 向きに注意して2つに切り分ける。

1人分：Iカロリー - 283kcal たんぱく質 10.8g 脂質 11.9g 加糖51mg 塩分 1.6g



食事マナーの間違い探し

大人はこどもの見本です。こどもと一緒にマナーを見直してみましよう。



<こたえ>

(向かって左側の列の奥から)

- 席を立て食べている子がいる
- 食器を楽器にしている子がいる
- 悪い姿勢で食べている子がいる

(向かって右側の列の奥から)

- おかずにはしを突き刺している子がいる
- ひじをついて食べている子がいる
- ぽろぽろこぼしながら食べている子がいる
- 食べながらつばを飛ばして話す子がいる