親子で！

ひなまつりクッキング

さんさんの会

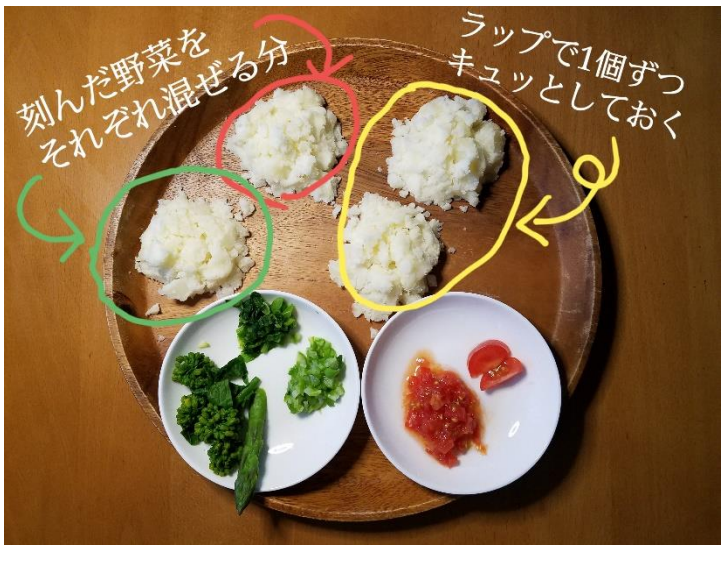
３月３日は、ひなまつり。　こんなものも、いかがでしょうか？
ラップの上で具材を混ぜたり、キュッと　まとめたり、　顔を付けたり。　子どもも一緒に出来そうなところは、ぜひともお家でいっしょに作ってみてくださいね。

❶ 材料

プチトマトは、皮が気になるなら
湯むきしてから、刻む。

❷ アスパラガスと花菜（はなな）はサッと塩ゆでして、下部は刻む。

花菜は長岡京市の特産品だよ！



❸ 塩ゆでしたジャガイモは、4 等分にして、つぶしておく。
そのうち 2 つに、野菜をそれぞれ混ぜ込む。 残り 2 つは、そのまま　まとめる。

※トマトの酸味が苦手なら、茹でたニンジンなどでも OK。

❹ 野菜を混ぜた方を下に、
そのままの方を上に重ね置き、
キュッとまとめる。

❺ お箸で穴を開けてから、
アスパラガスやプチトマトを
そ～っと差し込む。

あとは海苔で顔などを付けたら・・・

完成!!

シンプルタイプ

髪の毛ありタイプ

作ってみてから、『やっぱり
こっちの方が簡単よね…』と思った、

おにぎりバージョン