

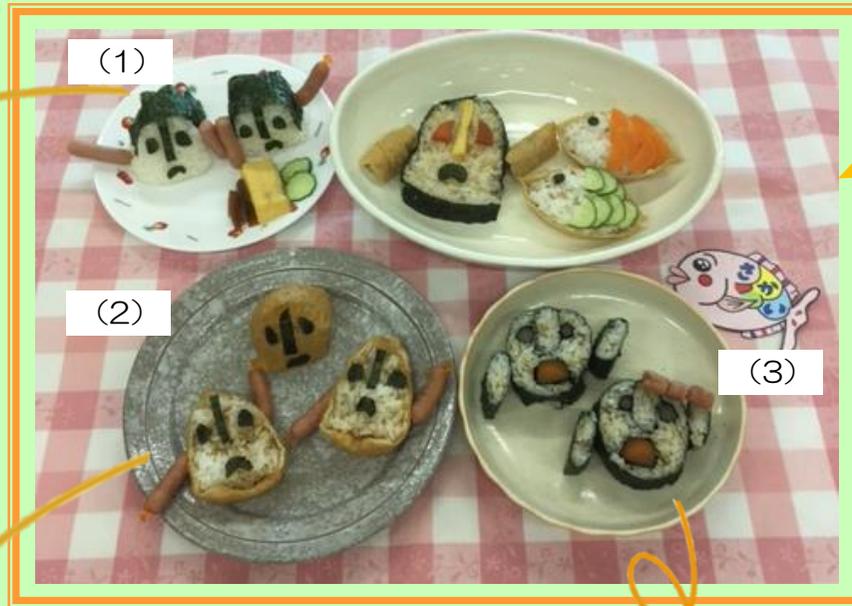
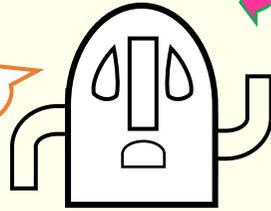
💡ハニワ部長「主食レシピ」💡 楽しい朝ごはん♡ハニワ部長を作ってみよう

難易度 🧑‍🍳 かんたん

(1) おにぎり

- ①ハニワの顔の形に、ごはんを握る。※顔の形がポイント！
- ②周りののりを巻き、顔や手をつける。

ハニワ部長ができるかな？



さかい食育目標を实践しましょう

- さ 三食きちんと食べる
- か 感謝して食を大切にする
- い 一緒に食べる



堺のまちは元気やさかい
～伝えよう堺の食育～

【材料】

- ★ごはん
まぜごはん（かつお、白ごま、ふりかけなど）でも、白ごはんでも、酢飯でもOK
- ★ハニワの顔や手
のり、卵焼き、ウィンナー、にんじんやごぼうの煮物など
- ★その他
のり、いなりずし用油揚げ、巻きす（なければラップ）

難易度 🧑‍🍳🧑‍🍳 ふつう

(2) いなりずし

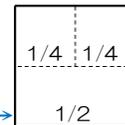
- ★いなりずし揚げの材料
 寿司用油揚げ 1袋
 ○煮汁…さとう・酒・みりん・しょうゆ・水 各同量

★作り方

- ①油揚げをさっと茹で、油抜きをする。
- ②鍋に煮汁を入れ沸騰させ、油揚げを入れる。
- ③15～20分ぐらい煮てさます。
- ④油揚げにごはんをつめ、顔や手をつける。

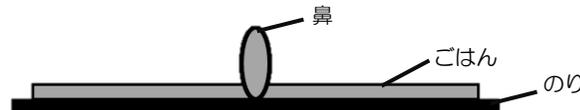
難易度 🧑‍🍳🧑‍🍳🧑‍🍳 むずかしい

(3) 巻き寿司（のり1枚使用）



のり全形を右図のように切る。→

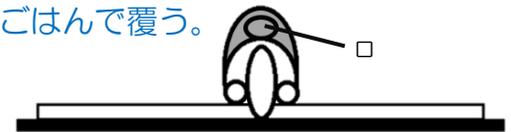
- ①のり 1/4 枚で だ円形にごはんを巻き、鼻を作る。
- ②のり 1/4 枚を 3 等分し、目部分になるごぼうを 2 本と口部分になるにんじん 1 本の細巻きを作る。
- ③巻きす（ラップ）の上に、のり 1/2 枚を広げ、中心に①の鼻を縦に置き、まわりにごはんをうすくのせる（両端は少し残す）。



- ④③の鼻の横に目（ごぼう）を置き、目の上に鼻を覆うようにごはんをのせる。



- ⑤④のごはんの上に口（にんじん）を置き、まわりをごはんで覆う。



- ⑥形をくずさないように、顔を中心に左右を合わせて巻き、形を整える。

- ⑦⑥の巻き寿司を 4 等分にし、ウィンナーや細巻きで手をつける。



ハニワ部長
完成！！