



親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単レシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

親子で作る
簡単レシピ紹介♪



えほうまき
恵方巻

節分の夜に、その年の縁起の良い方角「恵方」を向き
無言で太巻きを丸かじりすると、その年は無病息災で
過ごせるといわれています。

2021年の恵方は南南東です!!

ぐるぐる巻き



材料:3本分



ごはん	茶碗2杯分
酢	大さじ1.5
砂糖	小さじ1
海苔	3枚
かにかま	6本
卵	2個
砂糖	小さじ半分
酒	小さじ半分
ツナ	1/2缶
マヨネーズ	適宜
サニーレタス	3枚
かいわれ大根	適量

- ① 炊きたてのちょっと固めご飯に、酢、砂糖を混ぜたものをかけ、切るように混ぜ、冷ましておく。
- ② ボールに卵、砂糖、酒を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、②を流し入れ、中火にかける。
- ④ 卵が固まってきたら、ぐるぐる巻いて、冷めたら海苔巻きに合うサイズにカットする。
- ⑤ かいわれ大根を海苔巻きに合うサイズにカットする。
- ⑥ 巻きすに海苔の表（ツルツルの方）を下に横長に乗せ、手前1cm、向こう側2cmほど残し、ご飯をしきつめ、手前のご飯の端から1.5cm空けてサニーレタスを乗せる。☆☆
- ⑦ ⑥の上に手前から中央に横一列になるように、かにかま、卵焼き、かいわれ大根、ツナマヨを置く。
- ⑧ 手前から巻きすを持ち上げ、具を指で押さえながら巻く。巻きすを巻いたまま2~3分そのままにしてなじませて完成!!♪

★恵方巻の具材★

- ・ウインナー・ソーセージ・魚肉ソーセージ
- ・チーズ・ハム・ベーコン・唐揚げ・きゅうり
- ・海老フライ・うずらの卵(ゆで卵)
- ・鶏とほろ・ししゃもの子・しいたけ煮など

ポイント

お子さんの食べられる量のご飯でつくること。
お子さんが喜ぶ具材をあれこれ考えてみましょう!!