

かぶと春巻き



《材料：10個分》

春巻きの皮……10枚
かにかま……100g
ピザ用チーズ……50g
小麦粉……大さじ1
水……大さじ1
サラダ油……適量

【1個あたり 53円 エネルギー 98kcal 塩分 0.49g】

《作り方》

- ① かにかまとチーズを混ぜておく。10等分しておく。
- ② 春巻きの皮をまな板の上におき、半分に三角に折る。片側の頂点を上の頂点へと折る。もう片方も同様に折る。上下を逆にし、さらに半分に折る。もう片方も同様に半分に折る。
- ③ 先をサイドに折り返す。もう片方も同様にサイドに折り返す。小麦粉のりで止める。下から1枚だけ上に折り上げる。もう一度、折り上げる。小麦粉のりで止める。
- ④ ①の具を詰める。
- ⑤ 下の三角の部分を中心に織り込み形を整える。同様に他の9つも作る。
- ⑥ フライパンにサラダ油をあたため、折った方(かぶとの正面)を下にして揚げ焼きにする。途中で返す。

見て驚き、食べて感動！折り紙の楽しさと春の美味しさが満喫できる春巻きです

鯉のぼりおにぎり



《材料：3個分》

米……1合
塩……小さじ1/2
海苔……1/2枚
スライスチーズ……1/2枚

【1個あたり 38円 エネルギー 168kcal 塩分 1.1g】

《作り方》

- ① ごはんは2等分してラップで丸おにぎりを作る。
- ② おにぎりの幅に合わせて海苔を細長くカットする。片側に三角に切込みを入れる。
- ③ チーズは口金や太目のストローなど太さの違う丸型を利用し、太い丸型を白目、その中心を抜いて黒目(海苔に貼ると黒く見える)に。
- ④ おにぎりに海苔を貼り、その上からチーズを貼る。⇒お好みで「うろこ」などを作っても可愛いと思います。⇒お弁当箱には縦に並べて詰めるとよりこいのぼりっぽく見えます

見た目にかわいい鯉のぼり とても簡単です お子さんも笑顔になります

鯉のぼりスコップケーキ



《材料：4人分》

スポンジケーキ(15cm丸型)……2枚スライス
水……150cc
砂糖……50g
オレンジキュラソー……大さじ1
生クリーム……200cc
砂糖……大さじ3
いちご……4粒
キウイ……1/2個
みかん(缶詰)……1/2缶(55g)
ミニチョコクッキー……1個

【1人あたり 164円 エネルギー 394kcal 塩分 1.9g】

《作り方》

- ① 水と砂糖を小鍋に入れ、加熱する。沸いてきたら、オレンジキュラソーを入れ沸し、冷ましておく。
- ② スポンジケーキ2枚に、①のシロップをしみこませる。
- ③ 生クリームを泡立てる。
- ④ 楕円形の皿に、②の1/3量を敷き、③の生クリームの1/3量をのせる。
- ⑤ 残りのスポンジケーキを敷き、残りの生クリームをのせて表面をなだらかにする。
- ⑥ いちごをスライスする。キウイを半分に切り、スライスする。みかん缶は、水気を切っておく。
- ⑦ 丸型のチョコクッキーで目を作り、いちご、キウイ、みかん缶でうろこに飾る。

かわいい鯉のぼりのケーキ お子さんと一緒に飾りつけをお楽しみください