

♪ サクラ咲く ♪ ママガエルキャラ弁の作り方 ♪

材料

米 3 合	水 適量
抹茶粉 8 g	スライスチーズ 1 枚
ハム 1 枚	海苔 1 枚
ケチャップ 少量	塩 少々

調理器具 (参考)

炊飯器、ボール、ラップ、はさみ、ハート型、お弁当箱



作り方

① お米を炊く。

お米 3 合に対し 8 g の抹茶粉を水でよく溶かして入れ、炊飯器で通常通り炊く。

ポイント 炊きあがったご飯から抹茶ご飯を作る時は、温かいご飯に少量の水で溶いた抹茶粉をよく混ぜ合わせるとできる。

注意! 水の入れ過ぎに注意!

② 炊きあがった抹茶ご飯に塩を少量まぶしかき混ぜ、抹茶塩ご飯を作る。

抹茶色が物足りないときは、温かいご飯に抹茶粉を少量足す。

ポイント 塩加減がポイント! 塩分控えめでね♪

③ 抹茶塩ご飯をラップに適量取り、俵型のおにぎりを作る (顔になるよ♪)。

④ 市販で買ったキャラグッズのしずくで型を抜き、目の位置につける。型がない時は丸く握って目にする。キャラ弁用の型抜きグッズがたくさん売ってるよ♪

⑤ 口はスライスチーズを半月型に切る。

⑥ ママガエルの口のハートはハムで市販の型抜きでハートに抜く。

ポイント 型抜きがない時はハサミで切ろう!

⑦ 口の上下はケチャップで唇を作る。

⑧ 目は笑っている顔や、丸に切って好きな形にしよう。

⑨ ママガエルを真ん中に置いて、まわりのおかずは好きな物を入れてね!

色々なキャラ弁グッズを活用して、オリジナルの可愛いキャラ弁を作ろうね♪

