

ひな祭りのお祝いに。ケーキみたいにかわいい!

ひしもち風カラフル御飯

材料 (3個分)

- 温かい御飯.....450g
- たらこ.....½腹
- 青のり.....大さじ1½
- A 卵.....2個
- 砂糖.....小さじ2
- 塩.....少々
- 水.....大さじ1
- B 鶏ひき肉.....100g
- 酒、砂糖、しょうゆ... 各大さじ1
- おろしショウガ..... 小さじ½
- スモークサーモン、アスパラガス、
グリーンピース、ニンジン..... 各適量



* は子どものお手伝いポイントです。

作り方

- 1 たらこは薄皮に切れ目を入れて中身を取り出し、ほぐす。ニンジンも薄切りにして*型抜きし、アスパラガスは食べやすい大きさに切り、グリーンピースとともに塩を入れた湯(湯1カップにつき塩小さじ½)で下味を付けながらゆでる。
- 2 御飯は3等分にする。*1つにはたらこ、1つには青のりを混ぜ、残りの1つは白い御飯のままにする。
- 3 いろり卵を作る。フライパンにAを入れてよく混ぜ合わせ、中火にかける。はしで混ぜ、卵が半熟状態になったら火を止めて取り出す。
鶏そぼろを作る。フライパンをキッチンペーパーなどでさっとふき、Bを入れて混ぜ合わせる。中火にかけ、はしで混ぜながらぼろぼろになるまで火を通す。
- 4 牛乳パックを高さ6cmの筒状になるように3個切り、型を作る。3個とも少しひし型にして皿の上に置き、型の内側の側面にラップを敷く。このとき、ラップを型の上から1cmほど出しておく。*それぞれの型に、2の御飯を青のり、白、たらこの順に½量ずつ詰める。
- 5 *4の表面にそれぞれ3を好きな量詰め、その上に好みの具材を載せる。最後に牛乳パックだけをそっと上に引き抜き、周りのラップを外して出来上がり。

Close up!



御飯は、ひしもちと同じ配色になるよう、下から緑、白、ピンクの順に詰めて。スプーンの背や先を使って、ぎゅっと押しながら、牛乳パックの角まですきまなくびっちり詰めましょう。出来上がりがきれいになります。



VOL.12



旬のアスパラガスやグリーンピースを飾って、彩り鮮やかに。子どもは盛り付けや仕上げをお手伝いすることで、「自分で作った」という達成感を味わうことができます。

※レシピを「おやこCAN」ホームページでも紹介しています。
<http://oyakocan.jp/>