

カンタン こいのぼりいなり寿司

7歳・小学生

●材料(10個分) ……

- 寿司飯 ……二合
(少し余ります。余った分てよどがわ
キャラの巻き寿司ができます)
- 味付いなりあげ ……10枚
- スライスロースハム ……2~3枚
(1枚あたりうろこが15~16個できます)
- スライスチーズ ……2~3枚
(1枚あたりうろこが15~16個できます)
- きゅうり ……細め3センチ程度
- かまぼこ(白) ……1/3枚
- のり ……適量

作り方

- 1 寿司飯を作り、さます。その間に 2 3 の作業をする。
- 2 チーズ、ハムは丸く抜き、うろこの形に端を落とす。きゅうりは薄し輪切りにし、同じ形に切る。
- 3 かまぼこを厚み3くらいにスライスし、丸く抜く。
- 4 2 3 で残った端材をみじん切りにし、寿司飯に混ぜる。
- 5 いなりあげを開き、端を1センチくらい中に折り込んで箱状にし、寿司飯を入れる。
- 6 写真のように、3種類のトッピングをする。目玉の部分は、かまぼこに海苔を小さく切つてのせる。

※いなりあげは写真のピンクこいのぼりのように裏がえして使って二種類作っても面白いです。

トッピングの残りも寿司飯に混ぜるので
材料がムダにならない

カンタンこいのぼり いなり寿司

美味しく
食べてね

ママは
ピンクで
おしゃれ

早くお空を
およぎたいな

男の子の節句ってみんなどうしてるの？
鯉のぼりを出しておもしろいなって、おしゃべりして。
そこで今回は男の子が喜ぶキッズ寿司を紹介。
これで、お母さんの盛り上がり、まちがいないし！

男の子がよろこぶ 5月の キッズ寿司

つかった 生協商品 はコレ!



CO-OP ロースハム
●40g×3 298円
(次回企画5月4回)



CO-OP スライスチーズ
●144g(8枚) 178円



CO-OP かまぼこ(白)
●90g 118円



CO-OP 味付いなりあげ
●10コ 348円
(次回企画6月1回)

カワイク作る POINT!

きれいなうろこを作る

クリームの絞り口などをつかう
ときれいに
小さな丸が
くり抜けます。

くり抜いたうろこは丸の半分ではなく、
3分の2くらいの
部分を切った方
がうろこっぽい。

ふっくらした形に



いなりあげの中に寿司飯をつめるとき、端を折り込むと輪郭が
はっきりしてかわいさアップ。
トッピングするので、寿司飯をあげに入れすぎない
ことがきれいに出来るコツ。
(カレースプーン一杯くらいが目安です)



編集スタッフも よどがわさん寿司 に挑戦!!

くるくると巻いて、
お顔をトッピング!
とってもカワイイ
よどがわさんの
できあがり!

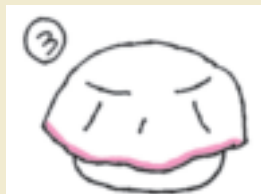
酢めしをおいしく作ろう!



① いつもより少しかために炊いた
2合のご飯をボウルに広げ、すし
酢60ccをまわしかけ、しゃもじ
で切るようにすばやく混ぜる。



② うちわであおぎながら再び
切るように混ぜます。



③ ご飯が冷めたら、表面が乾
かないようにぬれふきん
をかけておきましょう。



CO-OP すし酢
●360ml 198円
(次回企画6月3回)



左記QRコードで、eフレンズやよどがわ生協からのご案内などの情報へ簡単にアクセスできます。

資料請求もできるよ!

