

1人あたりの  
野菜摂取量  
約90g

こどもと一緒に  
作れる♪

お祝い料理にも  
ぴったり★

# カップ やさしいちらし



## 材料 (2人分)

- ・ ご飯 200g
- ・ 桜でんぶ 6g
- ・ ミニトマト 4個 ※トマトは縦長のものを使用
- ・ ボイルえび 4尾

### 【A】コロコロ野菜

- ・ きゅうり 30g
- ・ 黄パプリカ 30g
- ・ プロセスチーズ 20g
- ・ めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
- ・ ごま油 小さじ1

### 【B】菜の花

- ・ 菜の花 80g
- ・ ツナ 30g
- ・ マヨネーズ 小さじ2

<栄養成分表示 (1人分当たり) >  
熱量 325kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.5g  
炭水化物 46.0g 食塩相当量 1.0g (推定値)

## 作り方

### 【A】コロコロ野菜

- ①きゅうり、パプリカ、チーズは5mm角に切る。  
(チーズは手でちぎってもOK♪)
- ②①とめんつゆ、ごま油を混ぜ合わせる。

野菜の苦みも  
マヨネーズなど味付け次第で  
食べやすくなります！

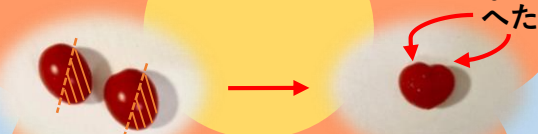
### 【B】菜の花

- ①菜の花は食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分ほど加熱する。
- ②冷水に入れ、粗熱をとった菜の花の水分をきり、ツナ(軽く油を切る)、マヨネーズと混ぜ合わせる。

### 【仕上げ】

- ①トマトは斜めに切り、へたのある方を合わせ、ハート型にし、ピックで固定する。  
余ったトマトはお好みで切る。

点線のように切る



※合わせる面の長さが揃うように切る

- ②器(約200ml容量のものを使用)に順番に盛り付けて完成♪

えびをサーモンに、きゅうりを枝豆に  
お好きな具材で可愛く盛り付け♪