

10月30日

テーマ 秋だ♪ピクニックだ☆お弁当を作ろう♪

■ 献立 アンパンマンのお弁当 ■

★ アンパンマンのおにぎり ★

1. ご飯をラップで丸い形に整える。
2. 海苔を、アンパンマンのまゆ毛・目・口の形をハサミで切る。
3. 1.のご飯に海苔をのせて、鼻・ほっぺたにソーセージをのせる。



★ お花のソーセージ ★

1. アンパンマンの顔で使ったの残りのソーセージの中心を、十字に包丁で切り、茹でます。
2. 茹でて開いた中心に、胡瓜を入れお花の様に作る。

★ さつまいもの甘煮 ★

■ 材料 ■

さつまいも	1本
水	300cc
砂糖	大さじ 1.5
醤油	小さじ2



1. さつまいもを輪切りにして、水につけてあく抜きしておく。
2. 鍋に水、砂糖、醤油を入れて、あくぬきしたさつまいもを入れる。
3. 火にかけて、水分が少なくなるまで煮る。

★ 野菜入り卵焼き ★

1. ボールに卵を割り入れて、冷蔵庫にある野菜を加え、更に混ぜ、塩で味を調える。
2. ホットプレートで卵焼きを作る。

★ 人参とアスパラのスライスチーズ巻き ★

1. アスパラは下の固いところを切り、ハカマを取る。
2. 人参はスティック状に切り、アスパラと一緒に茹でる。
3. 野菜をスライスチーズで巻き、つまようじなどで止める。

出来上がってさめたら、お弁当に詰めよう♪
頑張っ**て**作ったね！

いただきます

では手を合わせて……



自分で作ったお弁当は美味しいね。
ごちそうさま！したら、
今度は……
お片づけも頑張っ**て**やってみようね。