

* びいびくんライス



浜田市食育推進キャラクター「びいびくん」をイメージしました。子どもと一緒に作るのも楽しいレシピです。



〔材料 4人分〕

米	1.5 合
ツナ缶	1 缶
えのき	1 袋
細ねぎ（小口切り）	2 本分
しょう油	小さじ 1 強

＜飾り＞

のり（まゆ毛、口）	適量
レーズン（目）	8 粒
チーズ（目）	適量
青のり	適量
魚肉ソーセージ（頬）	適量
ブロッコリー	適量
人参	適量

〔作り方〕

- ① 米は、洗って炊いておく。
- ② ツナ缶は水気を切っておく。
- ③ えのきは根元を落とし、食べやすいように 4 等分くらいに切りほぐしておく。
- ④ ②、③をフライパンで炒めしょう油で味付けする。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら④の具材と細ねぎを混ぜる。
- ⑥ 顔の飾りを作る。のりは眉の形に切る。レーズンはお湯につけもどす。チーズは小さく切る。ソーセージは輪切りにする。
- ⑦ ⑤の混ぜごはんをお皿に丸く盛る（お茶碗に入れて型抜きしてもよい）。
- ⑧ 小さく三角形のおにぎりを作り、青のりをまぶす（びいびくんの頭の上の背びれ）。
- ⑨ 飾りでびいびくんの顔を作る。
- ⑩ 人参は好きな形に型抜きして茹で、ブロッコリーは茹でて回りに飾る。

