

好き嫌いを克服しよう！



浜田市食育推進キャラクター
びいびくん

R8.9.8 食育講座



食材を型抜きしてかわいくトッピングすると苦手なものも食べられて、アラ不思議!!レーズンが目になり、いんげんが口になり、びいびくんの出来上がり！
親子で思い思いのお顔が出来てみんな嬉しそうでした♡



<びいびくんライスの作り方>

- ① びいびくんの顔はシーチキンとえのきを炒めてしょう油で少し味をつけ、炊いたご飯に小口切りにしたネギを一緒に混ぜ、ごはん茶碗に入れてひっくり返す。
- ② 角の部分はご飯を小さい三角おにぎりにして青のりをまぶす。



ポイント

お茶碗にラップをひいて
ご飯を入れると、スムーズに
ひっくり返すことができます



講座の様子です



親子で、あれこれお話ししながら
楽しくトッピングしています