

みんなの大好きメニュー！

鬼のごはん



材 料(4人分)

☆顔(にんじんご飯)☆

米 1合

にんじん 40g

コンソメスープの素 小さじ1/2

塩 少々

☆髪の毛☆

ほうれん草 1把

しょうゆ 小さじ1

☆顔パーツ☆

ウィンナー(ミニサイズ) 3本

チーズ 適量

作 り 方

☆にんじんご飯を作る☆

みじん切りにしたにんじんを調味料で煮る。
炊いたご飯ににんじんを混ぜる。

☆髪の毛を作る☆

ほうれん草は短く切って茹で、しょうゆで和えてお浸しを作る。

☆角、口を作る☆

ウィンナーは茹でる、又は炒める。

☆鬼の顔を作る☆

皿ににんじんご飯を顔のように盛り付ける。

ほうれん草のお浸しで髪の毛のように盛り付ける。

ウィンナーで角と口をつける。

チーズをカットして目をつける。

焼きのりをカットして眉毛と黒目をつける。

※お子さんと一緒に鬼の顔を作って楽しんで下さい。