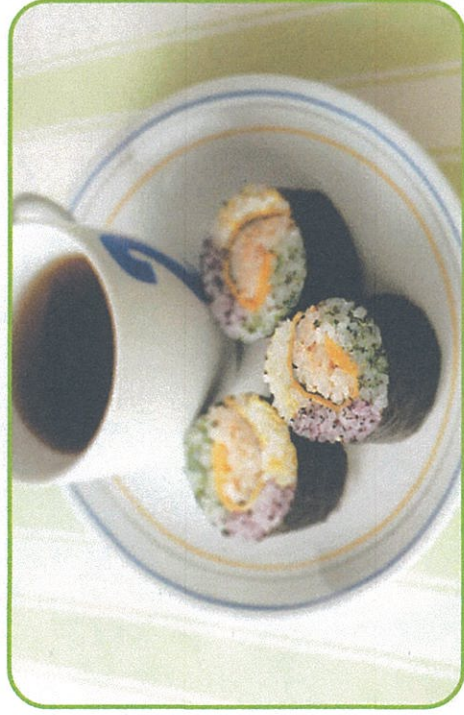


# ボリュームたっぷり おやつのお王様



こども  
の  
POINT  
お手伝い  
ポイント

くるくる巻いてみよう。うまく巻けるかな？



## 4色チーズロール

材料(1本分)

ご飯……………20g×4 卵焼きのみじん切り…小ざじ2  
手巻きすし用のり……………1枚 しゃげフレーク……………小ざじ1  
青のり……………小ざじ1 スライスチーズ……………1枚  
ゆかり……………小ざじ½

作り方

- ①ご飯を20gずつに分割しておく。
- ②ご飯に青のり、ゆかり、卵焼き、しゃげフレークをそれぞれ混ぜる。
- ③のりは端を3cm位残し、3cm位ずつ②のご飯を広げる。
- ④③の上にスライスチーズをのせ、手前からくるくると巻き、4等分に切る。

4

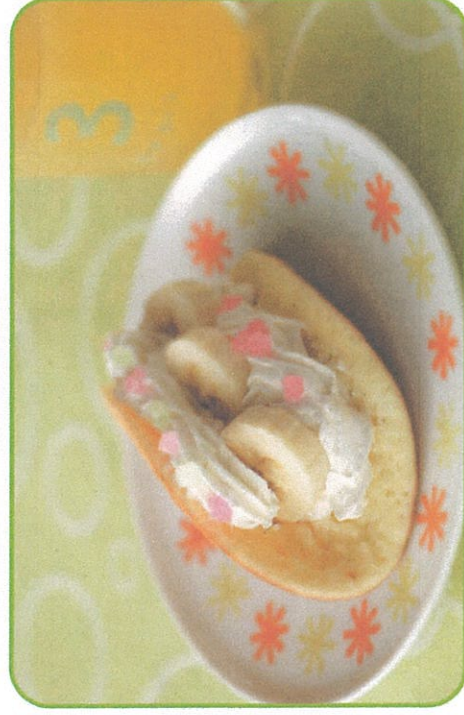


まきすぎがなくてかかんたんに作れます。

3



4色のご飯をこのように並べます。



こども  
の  
POINT  
お手伝い  
ポイント

ホイップクリームを絞ってみよう。  
おいしそうに盛りつけて。

## バナナオムレツ

材料

ホイップクリーム……………200g ホットケーキ……………1枚  
卵……………1個 バナナ……………½本  
牛乳……………150ml ホイップクリーム……………40ml  
こんぱいとう(お好みで)……………少々

作り方

- ①ボウルにホットケーキミックスを入れ、卵と牛乳を入れ混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油をひき、直径8cm位の円形にのばす。
- ③を両面焼き、冷ます。
- ④を半分に折り、その間にホイップクリームを絞り、バナナとこんぱいとうを飾る。

※ホットケーキはまとめて焼いて、冷凍保存が可能です。

※ホイップクリームの他、小豆あん、ジャム、ピーナッツバターなど、家庭にあるものを気軽にサンドしておやつに。