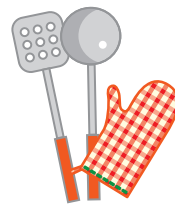




リスルの キャラ弁レシピ!



1



■カレーピラフ■(頭・胴体)

材料:ごはん(2膳分)、玉ねぎ(みじん切り1/2個分)、ニンジン(みじん切り1/2本分)、ゆでたコーン(ほぐして大さじ4杯位)、オリーブオイル、カレー粉、塩少々、醤油少々

2



オリーブオイルをあたため、玉ねぎ、ニンジン、コーンを入れて炒めます。しんなりしたらご飯を入れて、カレー粉を加えて混ぜ、仕上げに塩と醤油を少々香りづけに入れたらカレーピラフの完成です。

3



できあがったカレーピラフで耳、顔、胴体を作りましょう。リスルの形をよく見てくださいね。

4



*顔のパーツ

目…茹でたしいたけの上に海苔

+マヨネーズ

頭の縞…茹でたしいたけ

鼻…赤ピーマン

鼻・ほっぺ…スライスチーズ

口…海苔

ポイント!

マヨネーズで
キラキラのオメメを
作りましょう。

5



■かぼちゃのピューレ■(尻尾)

材料:かぼちゃ(ひとかけら)、砂糖大さじ1/2、塩と醤油少々。

かぼちゃは皮をとり、ポリ袋に入れてレンジで3分蒸し、その袋のまま砂糖、塩、醤油を入れてもみほぐします。尻尾部分を作り、茹でたしいたけを切つてのせます。

6



■うずらの卵のどんぐり■ (どんぐり)

材料:茹でたうずらの卵、茹でたぶなしめじのカサ、醤油ダレ(醤油10cc、みりん10cc、酢小さじ1、砂糖少々。淡口醤油、だし醤油だけでもOK。※濃口醤油だけでは、どんぐりが黒くなりすぎるので注意)

茹でたうずらの卵を、醤油ダレにつけこみ、全体に色がつくように、上からラップなどで落とし蓋をしてしっかり沈ませます。1時間以上(一晩おいても可)つけると薄い茶色になります。茹でたぶなしめじのカサをかぶせ、ようじを通せば完成です。



できあがり!

ブロッコリーやミニトマト、ニンジン、レタス、ミニハンバーグなどお好みで「リスルの森」を作ったら完成!

監修:フードコーディネーター 中村 恵里
プロフィール

和・洋・中、世界の様々な料理を味わう料理教室ならびに、フラワーアレンジ、日本茶、紅茶、中国茶、テーブルコーディネート、おもてなしのアイデアやマナーなど、生活全般を楽しむ教室を主宰。カルチャースクール講師、大使館、企業のフラワーアレンジ、フードコーディネーターなどで活躍中。



RISURU

©2003, 2013 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. G542736