

男の子と女の子

帽子をかぶせたり、髪の毛の色を変えたりして、
基本で作った男の子と女の子を、もっと表情豊かにしましょう。



材料

分量

ご飯	適量
焼きタラコ	適量
のり	5cm×5cm
野沢菜	7cm×7cm
きゅうり (スライスしたもの)	5cm×1cm
ゆでたにんじん (スライスしたもの)	2枚
薄焼き玉子	10cm×10cm
ハム	1/8枚
「アジシオ」	適量

男の子を作る

1 顔のおにぎりを作る



タラコを電子レンジで温めてほぐし、ご飯にまぜ、「アジシオ」をふり、よく混ぜます。「アジシオ」ならサラサラなのでふりかけるだけでまんべんなく混ぜられます。ラップでご飯を包んで、顔のかたちの丸いおにぎりを作ります。

2 顔のパーツを作る



のりを切って前髪、目、鼻、口を作ります。
にんじんをストローで切り抜き、ほっぺを作ります。
前髪のはのりは、おにぎりにのせ、ラップで包みなじませておきます。

3 帽子を作る



野沢菜をおにぎりの大きさに合わせてハサミで切り、前髪がでるようにして巻きます。
きゅうりの皮の部分を切って帽子のつばにします。

POINT

帽子のつばのきゅうりは、
少し厚めに切ったほうが、
のせたときにあかりやすくなります。



4 女の子の髪の毛を作る



卵を溶いて茶こしでこします。玉子焼き器に油を熱して、溶いた卵を流し入れ薄く広げます。すぐに火を消し、ふたをして蒸し焼きにして、薄焼き玉子を作ります。薄焼き玉子を顔にあわせてハサミで切り、前髪とおさげの髪の毛を作ります。

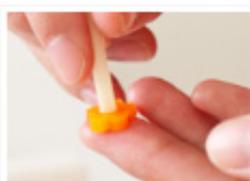
POINT!

卵の裏ごしは必要なんですか？

きれいな黄色を出すためには裏ごししたほうがいいですよ



5 顔のパーツを作る



にんじんを花型の口金で抜き、真ん中をストローで抜きます。同じストローで薄焼き玉子を抜き、にんじんの花の真ん中にはめめます。のりで眉毛、まつ毛、目、鼻、口を作り、にんじんをストローで抜いて、ほっぺを作ります。

6 お弁当箱に詰めて完成させる



詰めこみ完了!

おにぎりをお弁当箱に入れ、位置を決めます。まわりのおかずを入れ、おにぎりが動かないようにしてから、顔のパーツをのせて完成させます。