

## 楽育しましょ！～親子で簡単混ぜごはん～ に関連して

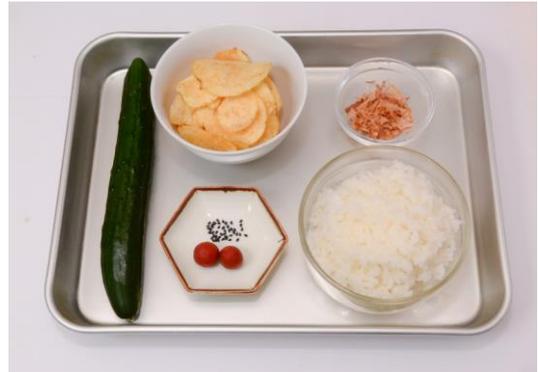
日本キャラベニスト協会お弁当学マスター認定講師の千葉高子さんに、夏らしくて、可愛くて、ステキな混ぜごはんを、もう一品教えてもらいました。

細かい作業もありますが、ぜひチャレンジしてみてくださいね♪

### カリカリ梅と無添加ポテトチップスの混ぜごはん ～スイカのせちゃいました～

#### 【材料 1人分】

- ごはん 200g
- カリカリ梅 8g (2粒くらい)
- 無添加ポテトチップス うすしお味 大さじ4
- かつお節 適量
- きゅうり 少々
- 黒ゴマ 少々



#### 【作り方】

①カリカリ梅 1個をスイカの形になるよう半円形(8等分位)にカットし、残りはみじん切りにする。

※100円ショップなどで売っているお弁当用ミニハサミを使うとカットしやすいです。



②ポテトチップスを細かく割る。

※分量のポテトチップスをポリ袋に入れ、袋の上から割ると簡単です。



③温かいごはんに、みじん切りにしたカリカリ梅と②、かつお節を混ぜる。



- ④半円形のカリカリ梅と、薄切りしたきゅうりを重ね、黒ゴマをのせ、スイカの形にする。  
※黒ゴマはピンセットを使い、黒ゴマがずれないように、マヨネーズを接着剤にするとGOOD！



- ⑤③を器に盛り、④を飾って完成！

