

# 【ひなちらしの<sup>つく</sup>作り<sup>かた</sup>方】

わっと ほあい  
(500 W の場合)

① 卵<sup>たまご</sup>は洗<sup>あら</sup>って割<sup>わ</sup>り、砂糖<sup>さとうこ</sup>小さじ1と塩<sup>しお</sup>を

ひとつまみ入れかきまぜる。



② レンジ容器<sup>ようき</sup>に入れて蓋<sup>ふた</sup>をして1分加熱<sup>ぶんかねつ</sup>する。

③ 袋<sup>ふくろ</sup>に入れて冷めたら細<sup>こま</sup>かくつぶす。



④ ツナ缶<sup>かん</sup>をあけて、水気<sup>みずけ</sup>を切<sup>き</sup>っておく。

⑤ レンジ容器<sup>ようき</sup>に入れて、砂糖<sup>さとうこ</sup>小さじ半分<sup>はんぶん</sup>と醤油小<sup>しょうゆこ</sup>

さじ半分<sup>はんぶんい</sup>入れて蓋<sup>ふた</sup>をして、1分加熱<sup>ぶんかねつ</sup>する。



⑥ 切り目<sup>きめ</sup>を入れた牛乳パック<sup>ぎゅうにゅう</sup>を組み立<sup>くた</sup>て、ラ

ップを敷<sup>し</sup>いておく。

⑦ パックご飯<sup>はん</sup>を時間通り<sup>じかんどお</sup>に加熱<sup>かねつ</sup>する。

⑧ すし酢<sup>ず</sup>を大さじ1杯<sup>おお</sup>混ぜ、酢飯<sup>はいま</sup>を作る。<sup>すめし</sup> <sup>つく</sup>

⑨ 牛乳パック<sup>ぎゅうにゅう</sup>の型<sup>かた</sup>に酢飯<sup>すめし</sup>を1/3入<sup>い</sup>れて青<sup>あお</sup>の  
りを混<sup>ま</sup>ぜる。

⑩ ツナと酢飯<sup>すめし</sup>1/3、桜<sup>さくら</sup>でんぶ、酢飯<sup>すめし</sup>を入<sup>い</sup>れる

⑪ 上<sup>うえ</sup>に卵<sup>たまご</sup>をのせて、ラップ<sup>うえ</sup>の上<sup>お</sup>から押<sup>お</sup>す。

⑫ ラップ<sup>かざ</sup>をはずして飾<sup>かざ</sup>りをのせる。

## 【お吸<sup>す</sup>い物<sup>もの</sup>の作り<sup>つく</sup>かた方】

① 手まり麩<sup>て</sup>は水<sup>みず</sup>でもどしておく。



② キヌサヤは筋<sup>すじ</sup>をとって、ラップ<sup>つつ</sup>に包<sup>つつ</sup>み30

秒<sup>びょうかねつ</sup>加熱<sup>かねつ</sup>する。



③ カップ<sup>しら</sup>に白だし<sup>おお</sup>を大さじ1、水<sup>みず</sup>を150 cc

入<sup>い</sup>れ、手まり麩<sup>て</sup>を入<sup>い</sup>れて、1分30秒<sup>ぶん</sup>加熱<sup>びょうかねつ</sup>

し、キヌサヤ<sup>い</sup>を入<sup>い</sup>れる。