

米 2合

《カップ寿しパーティー》

- 酢 大じ 2と2/3 杯
- しょうゆ 小じ 2/3 杯
- 醤油 大じ 2 杯

具はお好みで

例えば

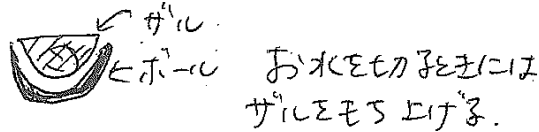
- ツナとマヨネーズ
- 糸こんにゃく
- 梅干しとかつおぶし
- ツナマヨ、コーン缶
- とろ肉やミンチの甘辛煮
- きんぴらのり
- いりかつ
- スライスチーズ
- 人参の型抜き
- きゅうりの厚切り
- たまご

保育園では
ロックグラスの代わりに
少し硬めのプラスチック
カップを使っています

浅めのグラスや、フリンカップも使っています。

4才くらいのお子様にできる

① 米をザルにぬれボールをかまじで洗う



② うちわで少し蒸らす時
あおいでます

③ スライスチーズの型抜き
人参の型抜き → あまのりやご子、
ツナとマヨネーズをあえます。

④ 米をふきんでふく。
具をならべろ

⑤ 自分で好きな様にトッピングする

作り方① 米は洗っていつも通りに水加減をす。
昆布のおかひ 一枚(5cm)入れて、炊飯器で。

～その間に～

② すし酢をつくろ 小量器に(A)を全に入れ サッと沸かして冷ましておく。

③ 人参を5mmに厚切りしてクッキー型をぬく



あまのりやご子



ハムやスライスチーズの型抜き

④ 具を作る。全2小皿に入れて 木口には並べてね。
4〜5種類あればOK!

⑤ ご飯がたけたら、②のすし酢を加えてよませる

この時にご飯をしゃもじで切り分けておきます。

ぱたぱたうちわで ご飯を冷ましてながら混ぜます。



すしおけがない場合は
少し大きめの金網のボールを借りて
混ぜやすい

～食べ方～

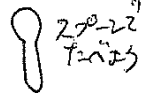


カップやお皿に すし飯を入れ (少しおろしお好みにおかひやりのり
ごまをすす) 好きな具を重ねたり 盛り分けたりします。

例えば



ご飯とご飯の間に ツナマヨをまわす。ハムやのり(おろし)をのり
いれよ。



見た目もキレイに

まず大人が せりませりあげてね。

おかわりも子どもたちにもおかせね♡