



令和3年広報さって5月号掲載

### ◆鯉のぼりいなり◆

今月は親子のわくわくメニューの紹介です。5月5日は「こどもの日」「端午の節句(たんごのせっく)」です。お子さんと一緒に鯉のぼりいなりを作って、お祝いを楽しんでみませんか♪飾りつけの具材をハムや錦糸卵にアレンジすることも可能です。

#### 〔材料〕

2人分(いなり4個分)

炊きたてのごはん	320g
すし酢	大さじ2
味つきいなり揚げ	4枚
マヨネーズ	小さじ1
きゅうり	1/4本
かに風味かまぼこ	4本
スライスチーズ	適量
のり	適量

#### 〔作り方〕

- ①炊きたてのごはんにすし酢を混ぜる。
- ②きゅうりは薄く半月切りにし、カニ風味かまぼこは1本を輪切りで3等分に切る。
- ③味つきいなり揚げの口を開き、①を約80gずつ詰める。口を上にしてマヨネーズを塗り、②でこいのぼりの鱗のように飾る。チーズとのりで目を付けたらできあがり。

(1人前 393Kcal)



作成:幸手市健康増進課