



簡単 目にもおいしい旬ごはん

お外ごはんに!フィンガーフード弁当

お花見やピクニックでお弁当を作る機会も多い時期ですね。主食も主菜も、子どもがすぐに食べられるひと口サイズに。おいしい笑顔が広がること間違いなし!

フィンガーフード弁当

- 〈材料〉*マミーマートプライベートブランド商品
- ◆**ロールサンド** (各3つつ)
 - 8枚切りの食パン 2枚
 - 水玉ロールサンド
 - ハム 2枚
 - スライスチーズ 1/2枚
 - マヨネーズ 少量
 - イチゴのバター餡ロール
 - バター(常温) 大さじ1/2
 - こし餡 大さじ3
 - イチゴ(小さめ) 3つ
 - ◆**ニンジンとナッツのシーザーマリネ**
 - ニンジン 1本
 - シーザーサラダドレッシング* 大さじ1
 - 低糖質ナッツ* 1袋



◆下準備
耳を切り落とした食パンの上下の端を綿棒を使って薄くし、巻きやすくする。

Recipe

- ◆**ロールサンド**
 - 水玉ロールサンド
 - ①下準備した食パンが水玉になるように、太めのストローなどでくり抜く。
 - ②穴を隠すようにハムとスライスチーズを乗せ、その上にマヨネーズを薄く塗る。
 - ③手前からパンを巻いてラップで落ち着かせてから、3等分に切る。
 - イチゴのバター餡ロール
 - ①下準備した食パンにバターを塗り、その上にこし餡大さじ1を薄く塗る。
 - ②パンの端にイチゴを並べ、巻き上げた時に隙間ができないよう、残りの餡を塗る。
 - ③手前からパンを巻いてラップで落ち着かせてから、3等分に切る。
- ◆**ニンジンとナッツのシーザーマリネ**
 - ①皮をむき、千切りにしたニンジンにシーザードレッシングを和えてしばらく置く。
 - ②しんなりしたところにナッツを和える。



まめ知識
イチゴとイチゴの間の隙間になるところに餡を盛っておくと上手に巻ける!

mami+ プライベートブランド

今回使ったおすすめ商品

- ナチュラルチーズ使用 シーザーサラダドレッシング 300ml 198円+税
- オイル・食塩不使用 低糖質高たんぱくミックスナッツ 7袋入 698円+税
- こだわりの自家製濃厚カスタードのプチシュークリーム 15個入 198円+税

今回のレシピはいかがでしたか? 外でお弁当を食べたいこの季節。ぜひ試してみてくださいね!

岩崎 愛さん
江戸の茶懐石「近茶流」に習い、自身がアレンジしたおもてなし料理とともに、毎月テーマを変えたワークショップを開催するサロン「おうちイベント」を自宅で主宰。見た目豪華、でも簡単♪が得意技。中学生と小学生男女2人のママでもある。

Enjoy Life! (株) マミーマート
マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康で充実した人生を送って頂きたい、地域の皆様とのコミュニティのつくりの場となる地域を明るくしていきたい、と考え、様々な「エンジョイライフ」の活動を行っています。

材料協賛: (株) マミーマート

あわせてCooking!

ワンステップで作れる! まるで花束 フルーツブーケ

〈材料〉*マミーマートプライベートブランド商品
土台となる野菜(ブロッコリー、大根など) イチゴ、パイナップル、ブドウ、メロンなどお好みでプチシュークリーム*

- ①土台となるブロッコリーを生のまま容器に収める。
- ②好みの果物やスイーツを楊枝の頭に挿し、とがった方を土台に挿す。

まめ知識
土台が隠れるようにバランスよく挿すと、きれいに仕上がる。

「旬ごはん」レシピをウェブにてさらに掲載中! スマイルママコム 旬レシピ 検索

埼玉&近隣で活躍中! スマイルママコム登録講師主宰 お教室 & ワークショップ情報

ママとお子さまが笑顔になれる時間を♡

ぽっかぽか

講師 高田 亜希子

ベビーヨガ、ハグヨガ(抱っこエクササイズ)、手形足形べったんアートなどの講座を開催しています。ママとお子さまが笑顔で過ごせる時間を一緒に楽しみませんか?

開催地区 上尾・川越・大宮・富士見・鶴ヶ島・東松山
連絡先 pokkapoka.1226@gmail.com 080-9371-1226

ベビーヨガ 高田亜希子 検索

育児がもっと楽しくなる♪

おひるねアートきらきら

講師 西原 ゆみ

赤ちゃんの時期はあっという間…笑顔も泣き顔も寝顔もかわいく残しませんか? 講師経歴:おひるねアート協会殿堂入り認定アーティスト。優秀講師賞関東1位。数々の企業アートを担当。

開催地区 上尾市・さいたま市
連絡先 ohiruneart.kirakira@gmail.com

おひるねアート 西原ゆみ 検索

脳育講座&脳育リトミックでハッピー子育て♡

ぴっかり親子教室

講師 木下 かおり

赤ちゃんの持って産まれた才能や能力を伸ばせるのは、1番身近なお母さん☆脳科学と心理学を元にした脳育講座を開催中。手作り脳育おもちゃ講座、脳育リトミックは特に人気です!

開催地区 川越市・さいたま市・富士見市・所沢市
連絡先 pikkariyoko@yahoo.co.jp

ぴっかり 脳育 検索

写真の整理はママの癒しtime♪

アルバム作り COSMOS

講師 水野 彩

絵本のように何度めくっても楽しい、うれしい、思わずホロリとする、アルバム作りをサポートしています。写真整理はママの大切なリフレッシュタイム。完成までお手伝いいたします。

開催地区 さいたま市・戸田市・川口市・茨城県・千葉県・東京都内・関東近郊
連絡先 sayak10@xb3.so-net.ne.jp 090-4822-9570

スクラップブック COSMOS 検索

アンガーマネジメントでイライラをイキイキに♡

サンスマイル

講師 南 美詠子 飯田 陽子 永栄 和子

日本アンガーマネジメント協会認定ファシリテーターが、怒りの感情との上手な付き合い方を伝授。イライラしたって大丈夫!子どもから大人まで、楽しいプログラムで学べます。

開催地区 さいたま市・加須市・埼玉県全域
連絡先 サンスマイルHP https://sunsmile.fun/

アンガーマネジメント サンスマイル 検索

あなたのためだけのアロマレッスン♪

MoaMoa Mommy

講師 植村 理絵

お子様連れで気兼ねなく参加でき、バスソルト、ソープ、ミスト、ハンドクリームなど、好きなアロマクラフトを作れるパーソナルクラフト製作がおすすめ! 1~5名様でお申込みください。

開催地区 さいたま市及び周辺地域
連絡先 moa2baby@hotmail.co.jp

さいたま市 モアモアママ 検索

ママ講師の活躍を応援しています! スマイルママコム講師登録募集中! スマイルママコム ママ講師 検索

ベテランFPがお伝えします! 参加費無料 パパママ応援企画

子育てマネー入門セミナー

お金の貯め方・増やし方を分かりやすくレクチャー

3月20日(水) 講師/浅見 浩 3月31日(日) 講師/伊藤 要
※同日とも同じ内容になります

時間 10:30~12:00 会場 TKP大宮駅西口カンファレンスセンター5階5D

1. リアルなママの声を最新の統計と合わせてご紹介
2. 実際にはどのように教育費を貯めればいいのかを、家計見直しのワークをしながら、無理のない節約と貯め方のポイントをご紹介

Aさん/40代・女性
すぐにでも実践したくなりました。とても役に立ちました。

Bさん/30代・女性
あっという間の2時間でした! 参加してよかった! 個別のコンサルティングにも申し込みました!

お申込みはこちら
スマイルママコム 子育てマネー

参加費無料
無料託児付
スイーツ付
個人無料相談

TKP大宮駅西口カンファレンスセンター 大宮区桜木町1-8-1 ベルヴェオオフィス大宮

丸井 西口 大宮 駅

ピックアップカメラ