



簡単 目にもおいしい旬ごはん

ぜんぶ手間なし！ ぷちキンパ弁当

韓国のりを使って手軽に作れる「韓国風のり巻き」のキンパをご紹介します。子どもが食べやすい具で巻いて、お弁当に。公園やお花見でのランチを親子で楽しんでくださいね♪

あわせてCooking!

春色の衣がかわいい♡ あんドーナツの花見団子

<材料(10個分)> *マミーマートプライベートブランド商品
 あんドーナツ* 1袋(10個入り)
 ホワイトチョコ 1/2枚×3
 食紅、抹茶 各少々

① ホワイトチョコ1/2枚ずつを別々の耐熱容器に入れ、それぞれレンジで30秒を2回に分けてあたためる。様子を見ながら溶けてきたらスプーンで混ぜてなめらかにする。
 ② ①に食紅(イチゴパウダーや、ルビーチョコも可)を少々混ぜてピンク色にする。緑色は抹茶を少々を混ぜる(抹茶ラテなどの粉もOK)。ホワイトはそのまま使う。
 ③ あんドーナツの半分に各色のチョコをくぐらせ、パットの上に置いた網の上で乾かす。

point 冷蔵庫に入れるとチョコがパリッと硬くなってよりおいしさUP!



「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

ぷちキンパ

<材料(4本分)> *マミーマートプライベートブランド商品
 韓国のり* 1袋(8枚入り) 卵 1個
 ご飯 適量 砂糖(玉子焼き用) 小さじ1/2
 ハム 2枚 インゲン 4本

Recipe

- ① 具材を用意する**
卵に砂糖を入れて玉子焼きを作り、縦長に切っておく。ハムは1cmほどの幅に切る。インゲンは筋を取り除き、両端を切って塩茹でしておく。
- ② 韓国のりをつなげる**
のりは2枚をつなげて使う。のり1枚の端にご飯を少し置き、糊にして、端同士をつなげる。
point 韓国のりを使うことで具材に味を付けなくてももしっかりした味に!
- ③ 具材を入れて巻く**
のりの上にご飯を適量広げ、玉子焼き、ハム、インゲンを置いて巻く。



付け合わせのおかず！ 鶏だんごのドレッシング漬け

<材料(6個分)> *マミーマートプライベートブランド商品
 和風玉ねぎドレッシング* 大さじ2
 ハチミツ 大さじ1
 鶏だんご* (唐揚げ用鶏肉でも可) 6個
 ※今回はマミーマート鶏だんごを使用

- ① ドレッシングとハチミツをボウルに合わせる。この時点でハチミツが溶けなくてもOK!
- ② 180度の油で鶏だんごを揚げる。キツネ色になったら引き上げ、そのままドレッシングが入ったボウルに入れてスプーンで混ぜる。
point 熱いものと合わせることでハチミツが溶け、味染みがよくなる!



WEBで公開! れんこんとほうれん草のきなこ和え

お弁当にもう1品! きなこを使った手軽にできる和え物をWEBで公開中!

Present 韓国のみ(12袋入り) 30名様 Check!

今回使ったおすすめ商品

韓国のり 12袋入り 298円+税	和風玉ねぎドレッシング 300ml 198円+税	奥中山高原牛乳使用 あんドーナツ 10個入り 198円+税
--------------------------------	------------------------------------	---

今回のレシピはいかがでしたか? 親子で作ればおいしさも格別です。ピクニックやお花見にぴったりですよ!

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。見た自豪華、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! (M) マミーマート
マミーマートでは毎日の食生活を通して、健康的で充実した人生を送って頂きたい、地域の皆様のコミュニティのつくりかたの場となり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: (M) マミーマート

キッズフォトスタジオことり

さいたま市南区南浦和2-41-17
048-767-3836

スタジオやプランについてはHPをご覧ください

ご予約時、「KDE見た!」とお伝えください。可愛くデザインした、写真プリントをプレゼント!!

完全貸切スタジオ 家族写真OK 持込OK
 家族だけのプライベートスタジオ どの撮影プランでも家族写真は撮影します プレゼント、洋服など思い出の品持込ください

スマホ撮影OK スマッシュケーキOK 出張撮影OK 再撮影OK
 注意事項はありますが基本撮影OKです オプションで承っております 七五三、お宮参り神社への出張します 写真に満足頂けない場合再撮影します(諸条件あり)

それぞれ家族、それぞれの子供たちの空気感、らしさを大切に撮影します。思い出になる時間、つくりませんか?

「親子の絆」を深め、「親の知識力UP」を目指すフリーペーパー

Kids Dream Edu キッズドリームエデュ 夏号

親子表紙モデルオーディション開催

キッズフォトスタジオ ことり で撮影!

エントリー締切: 5月10日(日)
 夏号表紙撮影日: 5月18日(月)
 ※2次審査対象の方のみにご連絡いたします

表紙モデル応募はこちらから
 KDE 表紙モデル 検索

流れ
 ① 5/10(日)迄にエントリーフォームから応募!
 ※エントリー時にお写真を添付いただきます
 ② 締切後、厳選なる審査の上、2次審査対象親子へ5/15(金)迄にご連絡!
 ③ 5/18(月)2次審査は実際の夏号表紙撮影! 後日、数組の親子から実際の表紙モデルが決定!
 ※ウェブページに詳細を掲載しております。ご確認の上ご応募ください