

◎ ペ ン ギ ン ◎

材料

・ 酢飯(白)	100g	・ 焼きのり1/2	2枚
・ 酢飯(黒)	60g	・ 焼きのり1/4	1枚
・ ゴマ	大さじ1	・ 焼きのり1/6	2枚
・ ゆかり	小さじ1/2	・ 焼きのり1cm幅	1枚
・ 厚焼き玉子1×1.5cm	10cm		
※魚肉ソーセージでも可			
・ 野沢菜(葉)	2本		
※かんぴょうでも可			



作り方

①厚焼き玉子を縦半分に切って
1cm幅ののりを挟み1/4ののりで巻く



②野沢菜をのり1/6で巻く(2本)



③巻きすを横にしてのり1/2に酢飯を均等に広げ
②の野沢菜を両端にのせる



④端からそれぞれひと巻きする



⑤巻きすを手のひらにのせて丸めるように持ち
中央にくちばしを置く



⑥酢飯(黒)30gをくちばしの上に均等にのせる



⑦のり1/2の中央に顔をのせ
仕上げに酢飯(黒)30gをのせる



⑧巻きすを片側ずつかぶせてのりを重ねて合わせる

手順の動画はふくろうニコニコ広場HPにてご確認くださいませ☆

茨木市でパン教室を開かせている山本先生にご提供いただきました。
教室のほか、いろんな場所でイベントをされていますので、チェックしてみてくださいね♪

ブログ

<http://ameblo.jp/keiton0604>

インスタ

<https://www.instagram.com/pantooyatuibaraki/>

