

★ 材料

- ・ターメリックライス 120g
(お米1合に対してターメリック小さじ1/2 コンソメ1個を加えて炊いたもの)
- ・海苔 5cm×2cm
- ・はんぺん 3cm×5cm
- ・醤油 少々 (カットしたはんぺんを浸して茶色く色付けします)
- ・スライスチーズ (チェダー) 1cm×1cm
- ・黒ゴマ 3つ
- ・揚げたパスタ 3cm

[その他]

キッチンバサミ、ペティナイフ (はんぺんをスライスする時に使います)、
爪楊枝、マヨネーズ (食材にちょっとつけると、ずれにくくなります)

※小さいパーツを移動するときにも、マヨネーズをちょっとつけた爪楊枝を使うと便利です♪

※マヨネーズでは留めにくいパーツ、マヨネーズを使っても取れやすいパーツはパスタで留めることによってずれにくくなります。

※口の縁取りの海苔は、細長く切った海苔を口の形のはんぺんの上でカーブさせてつけていきます。
(もちろん、縁取りはしなくても十分かわいいですよ♪)

★ 作りかた



- 1 温かいターメリックライスを、ラップの上に乗せてご飯をつつみ、ぬ〜ぼ〜の体部分を作ります。下部分をふくらませるのがポイント。
[ターメリックライスの作り方]
米1合に対し、コンソメ2分の1、ターメリック小さじ4分の1弱を入れて炊く。



- 2 同様にラップで、ぬ〜ぼ〜の手を作る。
体にくっつける部分を薄めにして、立体的に。
同じものを2つ作ります。



3 はんぺんを薄く切って、薄いはんぺんを2枚作ります。



4 クッキングペーパーで、クマの全身、クマの顔の型紙を用意し先ほど薄くスライスしたはんぺんに型紙を重ね、ハサミで切ります。



5 クマの全身、顔。
それぞれ左図のように切ります。



6 ⑤できったパーツを重ね合わせます。
クマの顔を別にして重ねることで、顔の輪郭がはっきりとし、立体的になります。



7 はんぺんのクマを醤油にひたし、色をつけます。
余分な水分は、キッチンペーパーで吸い取って。



8 スライスチーズ（チェダーチーズ）を、小さな楕円形に切り、クマの鼻部分を作ります。



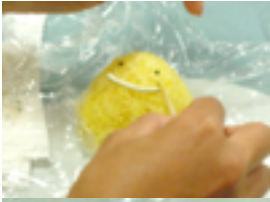
9 黒ゴマでクマの目、鼻を作ります。
斜めに差し込む感じでのせると上手くいきます。



- 10 海苔を細く切り、クマの鼻の下、口を作ります。
1回醤油につけると、海苔が柔らかくなってニッコリ笑った口が作りやすいです。これでクマが完成！



- 11 め〜ぼ〜の目を作る。
海苔を2枚重ねて、小さな丸の形にハサミで切ります。
2枚重ねて切ることで、左右の目が同じ大きさになります。
口は、はんぺんを細く切って作ります。



- 12 ごく細く切った海苔で、め〜ぼ〜の口を縁取ります。
細かい作業なので、つまようじなどを使って。



- 13 クマを抱っこするように、め〜ぼ〜の体に手をつけます。
つきにくい場合は、揚げたパスタなどを使うとよいですよ。
め〜ぼ〜おにぎり完成！

★先生のこだわり：細く切った海苔で、足をつけでも Good。