**パーティーでも大活躍！いろどりキレイなカップずし♪**

|  |
| --- |
| **材料** |
| C:\Users\kounan16\Desktop\iphonからPCへ 1547.JPGごはん・・・お好みの量  ～以下はお好みの材料で～  いりたまご、さけフレーク  桜でんぶ、ツナマヨ　など  ★蒸しエビ　★プチトマト  ★きゅうり　★アボカド　　　　最後の飾りつけとして使います  ★かいわれ大根　など |

|  |
| --- |
| **作り方** |
| ①　透明のプラスチックカップの底にごはんを敷く  ②　ごはんの上にお好みの材料をのせる  ③　②の上に再度ごはんを敷く  ④　さらに③の上にお好みの材料をのせる  ⑤　最後にエビやかいわれ大根などで飾りつけをして完成！  ※プラスチックカップは100円ショップでも売っています。  \\LANDISK-MAIN\share\02　地域福祉\D-07　すまいるランチ\31年度\第４回（３月１５日）\konan-kirarin05.jpg※②～④は何回繰り返してもＯＫです。  ※お好きな材料と自由な飾りつけで、ぜひ楽しく作って  　みてくださいね♪ |