

# 今月のおススメ絵本 3月号

～乳児向け・・・～ぱんぱんでんしゃ～

(フレーベル館:作者:五味 ヒロミ)

★あらすじ★

ぱぱんぱーんと音をならして、ぱんぱんでんしゃがやってきます。  
あんぱん、ジャムパン、クリームパンにサンドウィッチのぱんぱんでんしゃ。  
おしそなパンでんしゃ、は子どもたちに大人気の組み合わせで  
読んでいる間に、お腹が減ってしまいそうです☺  
ぱぱんぱーんと言いながら、楽しく、ごはんを食べれる気がする1冊です☑

～幼児向け・・・～ちらしずし～

(福音館書店 :作者:平野 恵理子)

★あらすじ★

ノブはひな祭りの、ちらしずしが大好き☺今年も楽しみにしていると  
お母さんが言いました。『今年はおちゃんも一緒につくるのよ!!』  
おねえちゃんを作るなんて、心配でたまらないノブが見守る中  
なおネエのちらし寿司づくりが始まります。さあ、うまくなるかな!?  
お料理の基本もちらし寿司作りも覚えらる、レシピ付き絵本。  
今年の、ひな祭りは親子でクッキングがしたくもかもしれませんね☺



## 親子ごはん part 12

### カラフルちらし寿司

☆材料☆ (子ども1食分)

○ごはん・・・80～100g ○オクラ・・・3g ○サラダえび・・・2尾 ○コーン(水煮)・・・20g  
○アボカド・・・1/10個 ○マヨネーズ・・・小さじ1/4 ○しょう油・・・少々  
○きざみのり・・・適量

☆作り方☆

- ①おくらを茹でて、ザルにあげて水気を切る
- ②サラダえびは1cmの角切りに、オクラは0.5cm幅に、アボカドは1.5cmの角切りにする。
- ③コーンは、マヨネーズと合える。

※器にごはんを盛り、①～③をのせる。その上からきざみのりをのせ、しょう油を  
かけたら、春らしいピンクを基調とした