

手做造型飯糰

- 目的：增進手部肌肉發展、培養均衡飲食習慣。
- 調味料：醬油、鹽、醋、糖。
- 食材：米飯、海苔、玉米、火腿、花椰菜.....可自選喜歡的食材。
- 小叮嚀：可和幼兒討論加在飯糰內的食材(包含蛋豆魚肉、蔬菜)；洗菜、切菜、攪拌都讓幼兒參與(可拿切蛋糕的塑膠刀較安全)；務必將雙手洗淨後再進行活動。

參考圖片：



取自：

<https://imageproxy.icook.network/resize?background=255%2C255%2C255&nocrop=true&stripmeta=true&type=auto&url=http%3A%2F%2Ftokyo-kitchen.icook.tw.s3.amazonaws.com%2Fuploads%2Frecipe%2Fcover%2F80313%2F2c1c8adcb957a6d1.jpg&width=443>



取自：

https://www.mrsueda-frenchbull-sinba.com/wp-content/uploads/2016/08/b76eef_0f316df0393f40f7af51d0f8e5a07bb9mv2.jpg

參考影片：

一、可參考裡面如何做出簡單的造型

卡通造型 日式造型便當 DIY【不專業料理教室】

<https://www.youtube.com/watch?v=zqijbYXaHM0&t=29s>

二、利用各種食材，做出不同顏色的飯糰！

[10 分鐘早餐食譜] 星期一至五不重樣，簡易又美味の快手飯糰

<https://www.youtube.com/watch?v=9V7Df0AOkmw>