

えだまめごはん

【ざいりょう（ひとりぶん）】

しお
しょうしょう

白ごま 0.1グラム

えだまめ 30グラム



【つくりかた】

1 ざいりょうとごはんを、ボールに入れて、まぜます。



2 ごはんちゃわんにもって、できあがり。



えだまめは、こんかいは、れいとうのえだまめを使いました。えだまめに少ししおあじがついているので、あじをみながらしおを入れてください。
夏につくるときは、なまのえだまめを使うといいです。



トマトのさばファルシー

(ファルシーとはフランス語で「つめる」という意味です)

【ざいりょう (ひとりぶん)】

トマト 2こ
(大きいときは1こ)

めんつゆ
大さじ1

さばみずに
40グラム



とろけるチーズ 30グラム

【つくりかた】

1 トマトはへたを切ります。



2 スプーンで中をくりぬきます。



①かわのうちがわに切り込みを入れます。



②スプーンで中をくりぬきます。

3 トマトの中に、さば・くりぬいたトマト・めんつゆを入れます。チーズをのせて5ふんかんやきます。



①



②



③

4 できあがり。



さばをツナにかえてもおいしいです。

かぼちゃサラダ

【ざいりょう（ひとりぶん）】

きゅうり 20グラム

かぼちゃ 50グラム

マヨネーズ
10グラム

しお・こしょう
しょうしょう

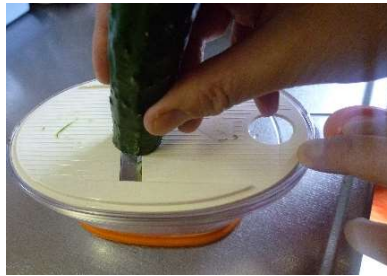
コーン 10グラム

【つくりかた】

- 1 かぼちゃはさいの目にきって、でんしレンジで5ふんあたためます。



- 2 きゅうりは、スライサーで わぎりにします。



- 3 かぼちゃがやわらかくなったら、フォークでつぶします。



- 4 ざいりょうを、ちょうみりょうといっしょに、まぜます。

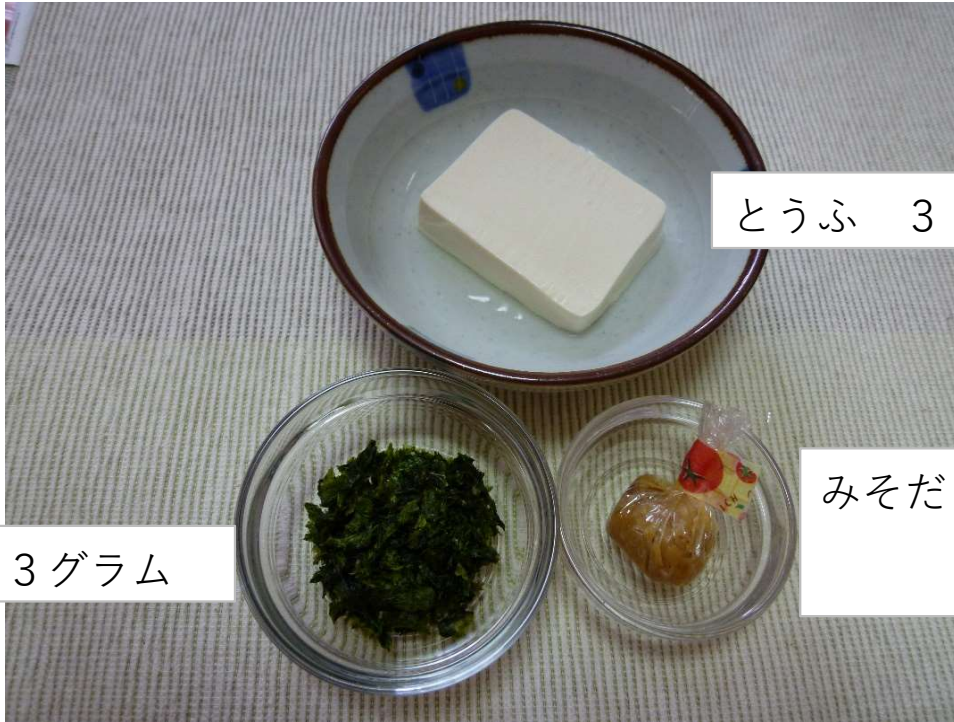


- 5 できあがり。



あおさのみそしる

【ざいりょう (ひとりぶん)】



とうふ 30グラム

あおさ 3グラム

みそだま
1こ

【つくりかた】

1 うつわにとうふをスプーンですくって入れます。



2 そのほかのざいりょうを入れて、おゆをそそぎます。



3 よくかきまぜて、できあがり。



「みそだま」は、みそ・かつおぶし・白ごまをまぜて作ります。

「かんたんレシピ・わかめのみそしる」で紹介しているので、さんこうにしてください。