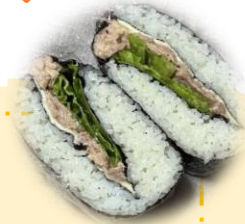


つくってみよう

ツナとチーズの おにぎらず



材料(1個分)
ごはん…180g
ツナ缶…1缶
マヨネーズ…小さじ1
レタス…2枚
スライスチーズ…1枚
のり(全型)…1枚

作り方

- ①ツナ缶は油をきり、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ②のりの中央下半分に切り込みを入れる。
- ③左2か所にごはん、右上にレタスと①、右下にチーズを置く。
- ④右手前から奥へ(i)、右から左へ(ii)、左手奥から前へ(iii)重ねる。
- ⑤ラップに包んで落ち着かせ、ラップの上から半分に切る。

あと一品！

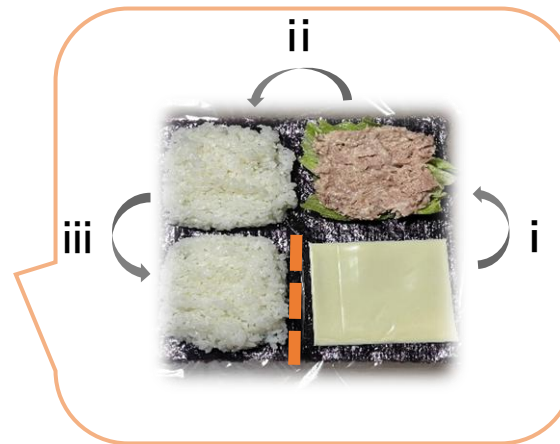


クリーミーコーンスープ

材料(1人分)
コーンスープの素(粉末)…1袋
牛乳または豆乳…150ml
パセリ…適量

作り方

- ①牛乳(豆乳)をカップに入れ、600Wのレンジで1分30秒加熱する。
- ②粉末コーンスープの素に①を注ぎ、よく混ぜる。
- ③お好みでパセリをふって完成！



あと一品！



ブロッコリーとしめじの おかか和え



材料

(大人1人+子供1人分)
冷凍ブロッコリー…100g
しめじ…30g
鰹節…4g
ポン酢…小さじ1

作り方

- ①冷凍ブロッコリーは600Wのレンジで2分加熱し、水分をきる。粗熱を取り、食べやすい大きさに切る。
- ②しめじは石づきを切り落とし、小房に分けたあと、600Wのレンジで1分加熱する。
- ③鰹節とポン酢を加えて、混ぜ合わせたら完成！