



1・2・3年生のみなさんへのレシピ



かんたんサラダとドレッシング【56kcal たんぱく質4.6g 食塩相当量0.6g】



材料

4人分

レタス	4枚	酢	小さじ3
ミニトマト	8個	しょう油	小さじ2
ツナかん	1個	砂糖	小さじ1
コーンかん	1/2個	ごま油	小さじ1

小さじの代わりにデザート用の小さいスプーンでもOK

①レタスは水でよくあらって、食べやすい大きさにちぎる。

②ミニトマトはヘタを取ってからあらう。

③お皿にレタス、ミニトマトをもり、ツナとコーンを上にのせる。

④ドレッシングをまぜてつくり、③にかける。



▲ドレッシング

カップずし【292kcal たんぱく質15.3g 食塩相当量0.5g】



材料

4人分

ごはん	400g	さけフレーク	大さじ2
酢	小さじ4	あおのり	小さじ2
砂糖	小さじ1	たまご	4個
塩	ひとつまみ	えだまめ	24つぶ

大さじの代わりにカレー用スプーンでもOK

①電子レンジ用の器に酢と砂糖と塩を入れて、30秒レンジでチンする。

②ごはん①をまぜる。

③ごはんを2つに分け、1つにさけフレーク、残りにあおのりをまぜる。

④レンジ用の器にたまごを1個入れ、よくまぜる。30秒レンジでチンし、取り出してフォークで切るようにまぜる。再び30秒レンジでチンし、切るようにまぜる。4個分作る。

⑤カップに③をあおのり、さけフレークの順に入れ、最後に④をちらす。

⑥かざりにえだまめをのせる。

★カップは200ml容量がぴったりです。



▲④のいりたまご