



キャベツのしそあえ

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
キャベツ	20 g
しそふりかけ	0.5g

作り方

- ① キャベツをせん切りにして、さっとゆでる。
- ② ゆでたキャベツをかるくしぼり、水をきる。
- ③ ②にしそふりかけを入れ混ぜる。

★しそふりかけの代わりに塩こんぶにすると「こんぶあえ」になります。

ひろしまいりこ

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
かえりいりこ	3.5 g
カットわかめ	0.4 g
レモンマーマレード	4 g
白ごま	0.3 g
水	0.7g

作り方

- ① かえりいりこを煎り、その中に乾燥したままのカットわかめを入れまた煎る。(わかめは、水にもどしません。)
- ② ①に少量の水を入れたレモンマーマレードを入れ混ぜる。煎った白ごまを入れて混ぜる。

★レモンマーマレードがない時は、マーマレードでもよいですよ。

ツナサラダ

(材料は中学年1人分)

材 料	(g)
まぐろ油づけフレーク	20 g
粒コーン(缶)	8 g
マヨネーズ	5 g

作り方

- ① まぐろ油づけフレークと粒コーンをまぜ合わせておく。
- ② ①にマヨネーズを入れまぜる。(きゅうりやレタスを入れてもおいしいですよ。パンにはさむとかたんサンドになります。)

★缶づめを合わせてマヨネーズでまぜるだけです。朝ごはんにもおすすめです！