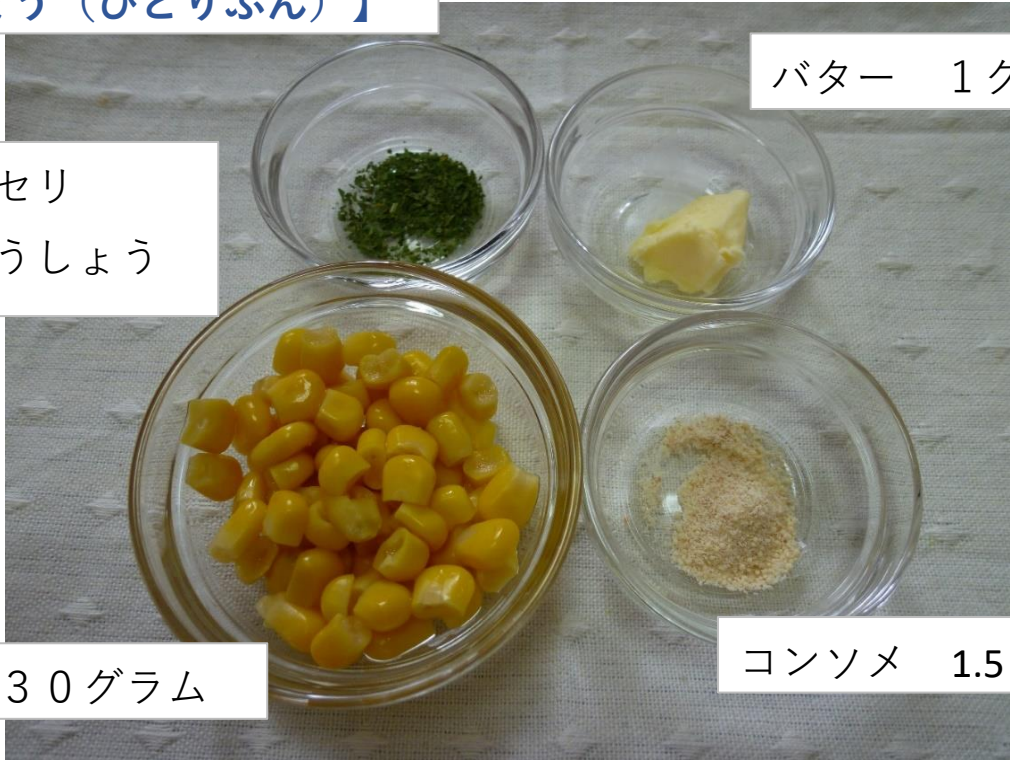


コーンごはん

【ざいりょう (ひとりぶん)】



バター 1グラム

こなパセリ
しょうしょう

コーン 30グラム

コンソメ 1.5グラム

【つくりかた】

1 ざいりょうを、たいねつ
ようきに入れます。



2 スプーンでまぜます。



3 ラップをして、でんしレ
ンジで1ふんあたためます。



4 ごはんにまぜます。



5 ごはんちゃわんにもって、上からパセリを
ちらして、できあがり。



レタスとわかめのスープ

【ざいりょう (ひとりぶん)】



かにかま 1ほん

かんそうわかめ
1グラム

レタス 30グラム

コンソメ 1.5グラム

【つくりかた】

1 スープカップにレタスをこまかくちぎって入れます。



2 そのほかのざいりょうを入れます。



3 おゆをそそいで、よくかきまぜて、できあがり。



はながた めだまやき

【ざいりょう (ひとりぶん)】

たまご 1こ

パプリカ
(1センチはば1こ)

サラダあぶら 2グラム

【つくりかた】

1 フライパンにあぶらを入れて、ひをつけ、パプリカをおきます。



2 パプリカの中にたまごを入れます。



3 みずを入れてふたをして、やく5ふんかんやきます。

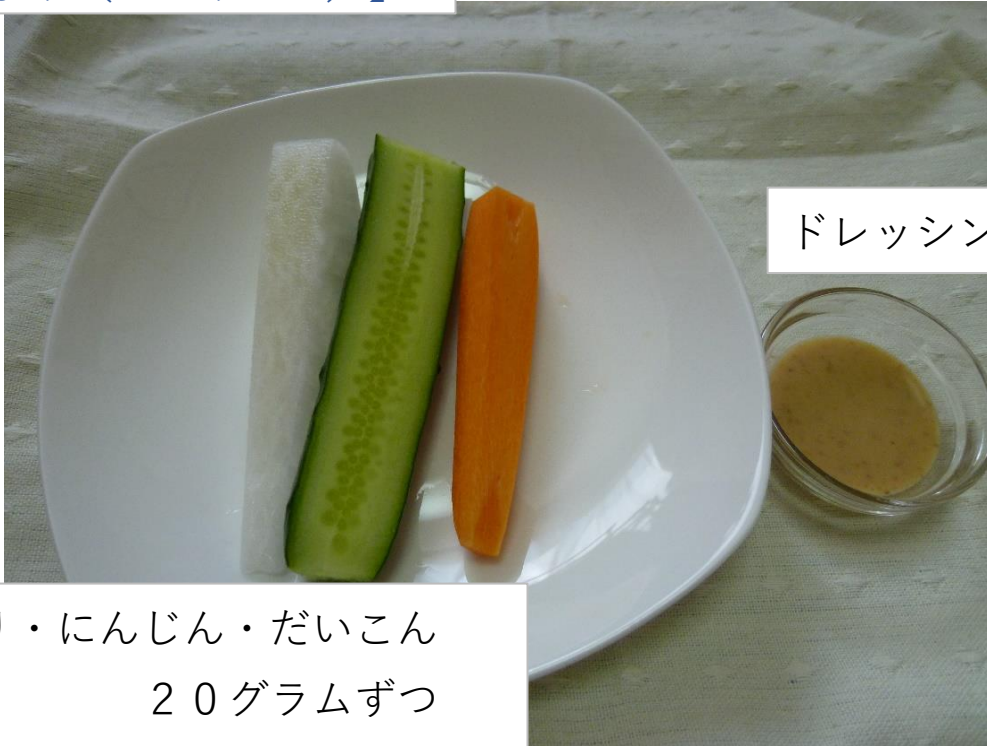


4 できあがり。



りぼんサラダ

【ざいりょう（ひとりぶん）】

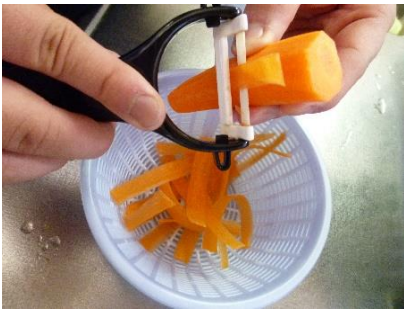


ドレッシング

きゅうり・にんじん・だいこん
20グラムずつ

【つくりかた】

1 やさいをピーラーでリボンのようにスライスします。



※ てを きらないように、きをつけましょう。

2 よくあらいます。



3 うつわにもって、ドレッシングをかけて できあがり。

