

作ってみよう！

おうちでできるかんたんレシピ

主食（ごはん）・主菜（魚・卵のおかず）・副菜（野菜のおかず）・汁物（みそ汁・スープ）を組み合わせて1食分を作ってみましょう。

「ほうちょう」を使わず、ちぎったり・ピーラーを使ったり、電子レンジで加熱するなど、小さなお子さんにもできる献立を掲載しました。



白ごはんと花形目玉焼き



みそ玉で作るかんたんみそ汁とサバチー

* 令和元年度 ふくしまっここはコンテストより、一部の献立を取り入れています。

コーンごはん と はながためだまやき

りぼんサラダ



はながためだまやき



コーンごはん



レタスとわかめのスープ



コーンごはん

【ざいりょう (ひとりぶん)】

こなパセリ
しょうしょう

バター 1グラム

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ぶんあたためます。



4 ごはんにまぜます。

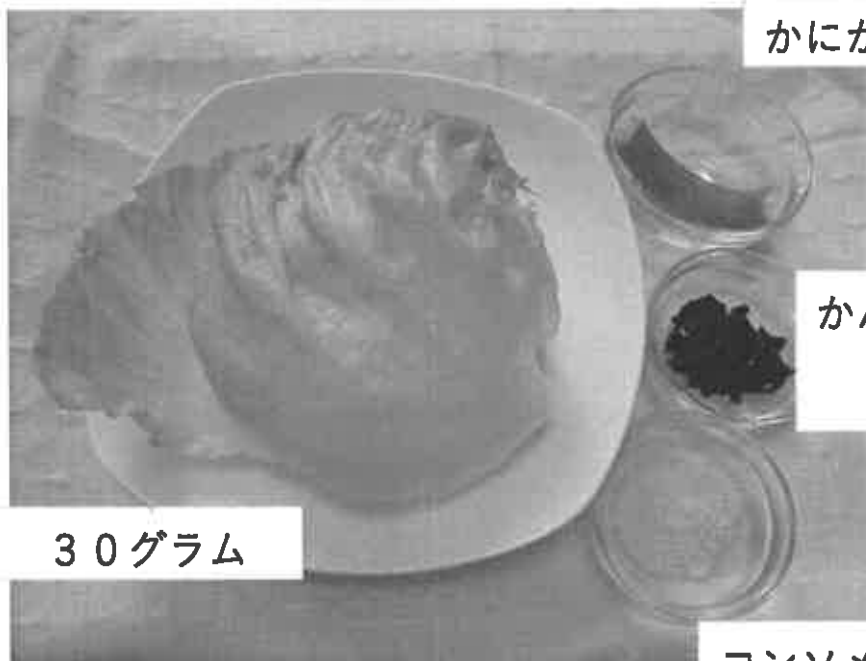


5 ごはんちゃわんにもって、上からパセリをちらして、できあがり。



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。

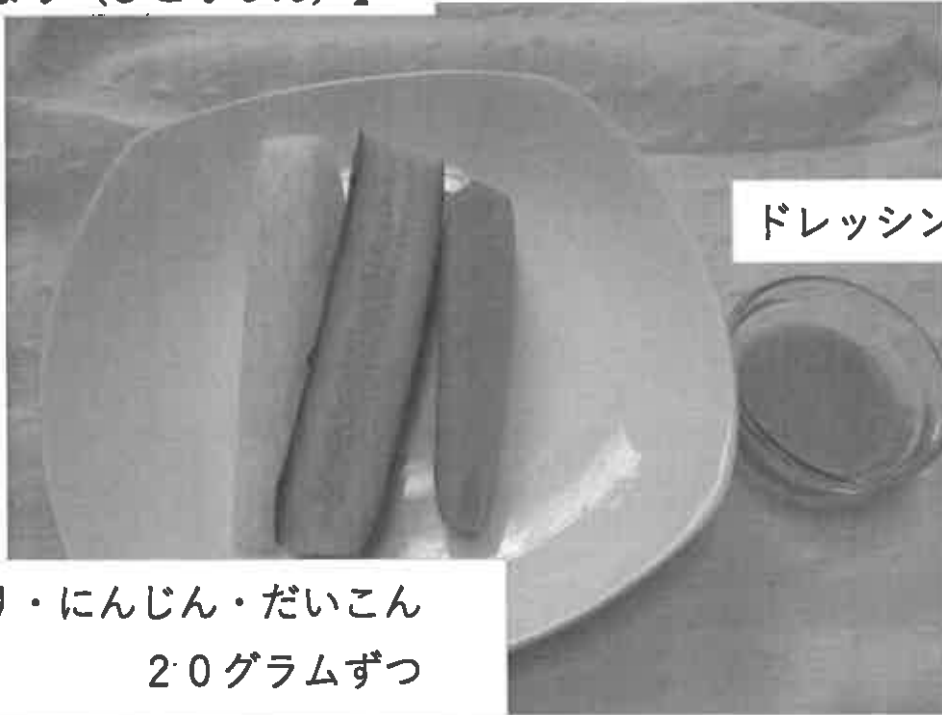


4 できあがり。



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
2.0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。

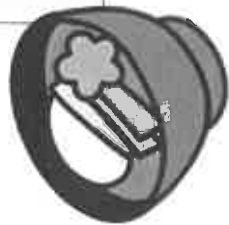
2 よくあらいます。



3 うつわにもって、ドレッシングをかけて できあがり。



「みそだま」でつくるみそしるとサバチー



サバチー



キャベツとわかめの
みそしる



きゅうりとじゃこの
あえもの



ごはん



キャベツとわかめのみそしる

【ざいりょう (ひとりぶん)】

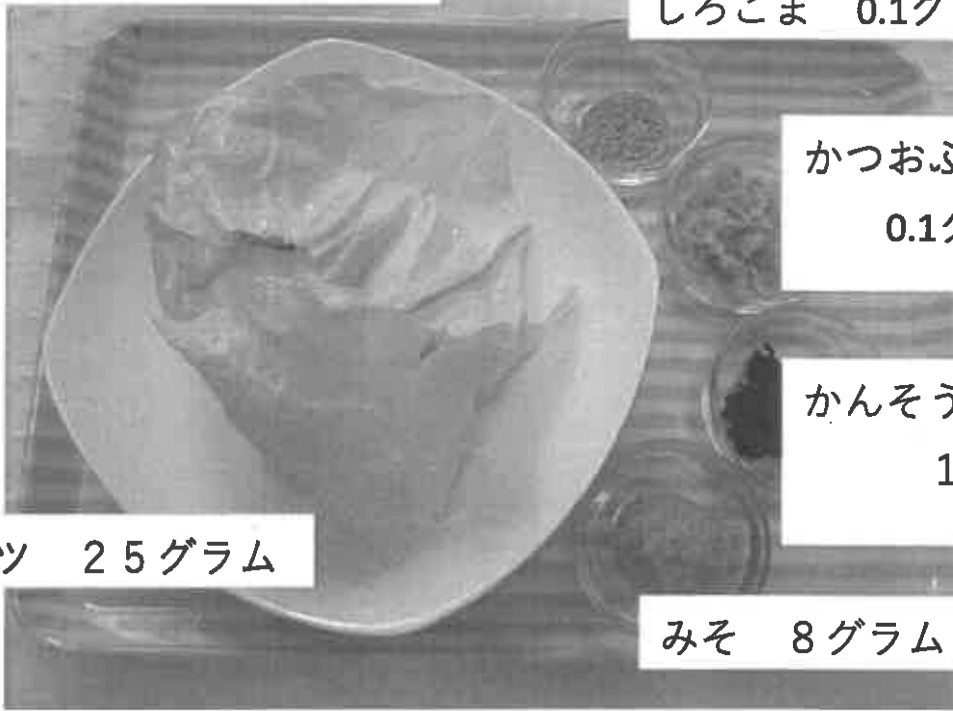
しろうごま 0.1グラム

かつおぶし
0.1グラム

かんそうわかめ
1グラム

キャベツ 25グラム

みそ 8グラム



【つくりかた】

1 ラップをしき、みそ・かつおぶし・しろうごまをのせます。



2 ラップをまるめ、よくまぜます。



3 つくりおきするとよいです。



4 キャベツをつぎってうつわに入れ、みそだま、わかめを入れます。

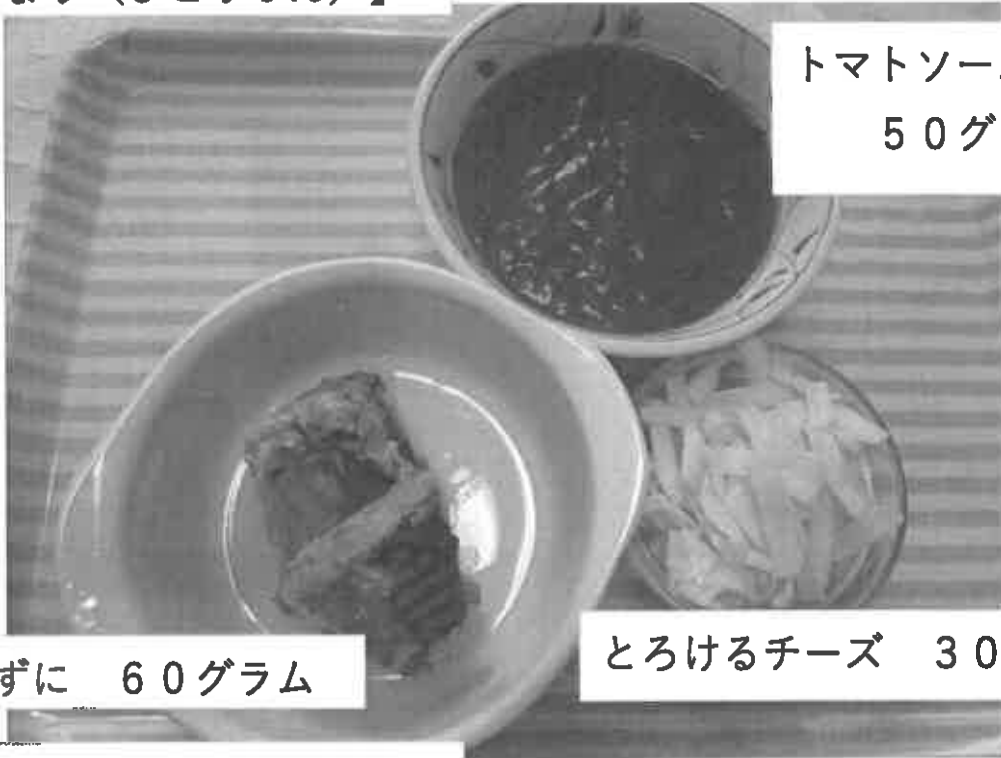


5 おゆをそそいで、よくかきまぜて できあがり。



サバチー

【ざいりょう (ひとりぶん)】



サバみずに 60グラム

とろけるチーズ 30グラム

【つくりかた】

1 たいねつようきに、さばをいれ、
その上にトマトソースをかけます。



2 上にチーズをのせます。



3 オーブントースターで、
やく5ふんかんやきます。



4 できあがり。



きゅうりとじゃこのあえもの

【ざいりょう（ひとりぶん）】

塩 しょうしょう

きゅうり 50グラム

ちりめんじゃこ
7グラム

【つくりかた】

1 きゅうりをまないたにおき、しおをふります。



2 まないたの上でころがします。



3 ビニールぶくろに入れ、まないたの上でつぶします。



4 ちりめんじゃこを入れてよくまぜます。



5 うつわにもって、できあがり。



