

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。

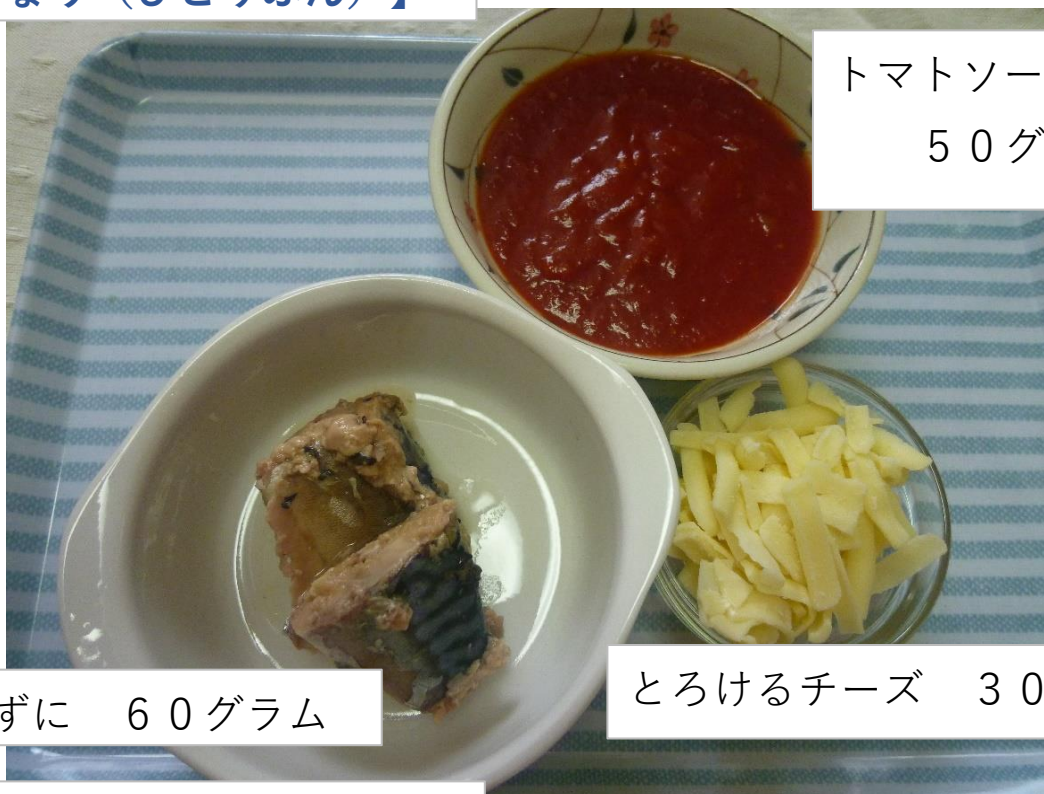


5 おゆをそそいで、よくかきまぜて できあがり。



サバチー

【ざいりょう (ひとりぶん)】



トマトソース
50グラム

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。

