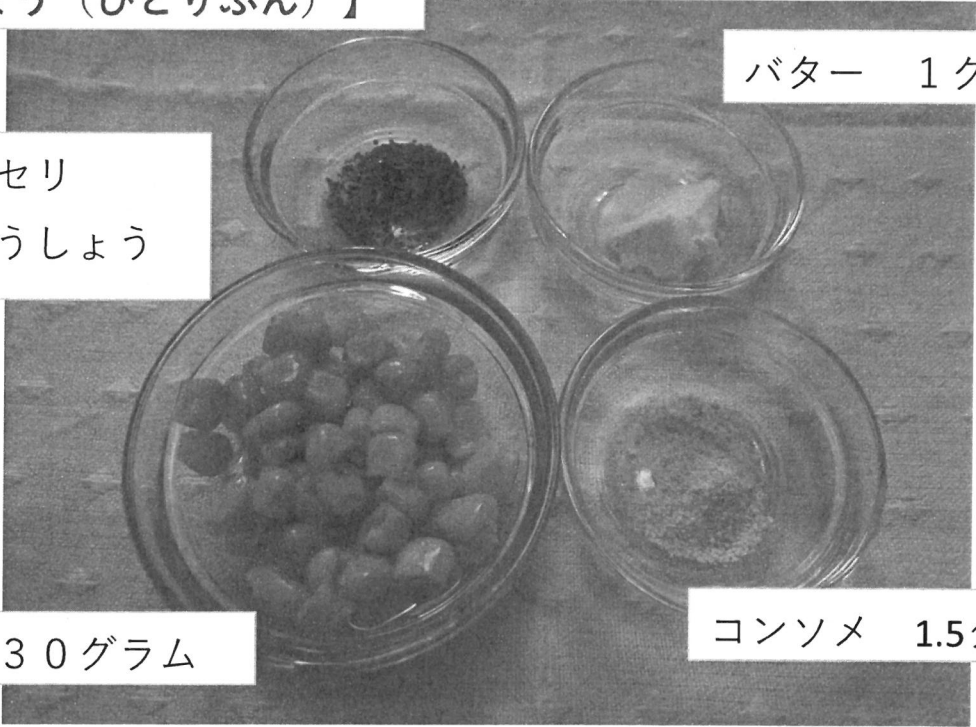


# コーンごはん

## 【ざいりょう (ひとりぶん)】



こなパセリ  
しょうしょう

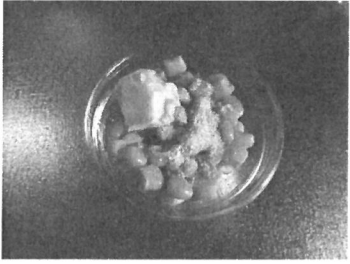
バター 1グラム

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。

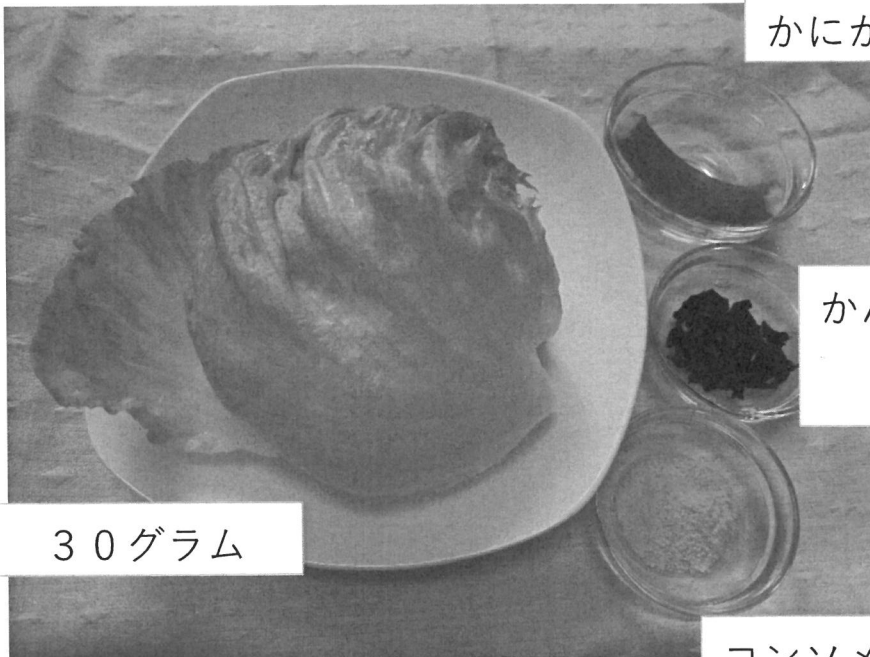


5 ごはんちゃわんにもって、上からパセリをちらして、できあがり。



## 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

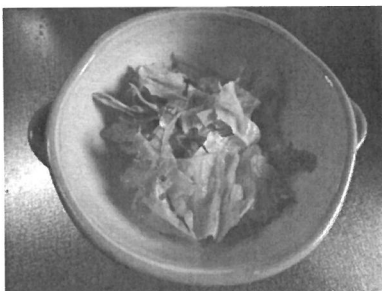
かんそうわかめ  
1グラム

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)

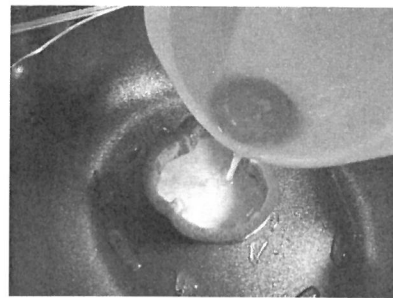
サラダあぶら 2グラム

【つくりかた】

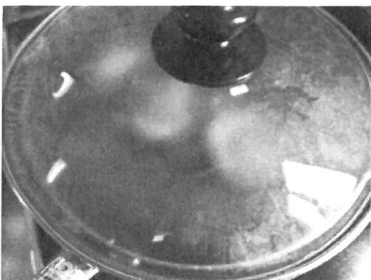
1 フライパンにあぶらを入れて、ひをつけ、パプリカをおきます。



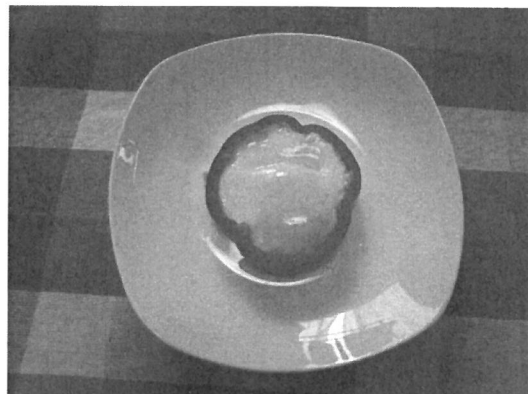
2 パプリカの中にたまごを入れます。



3 みずを入れてふたをして、やく5ふんかんやきます。

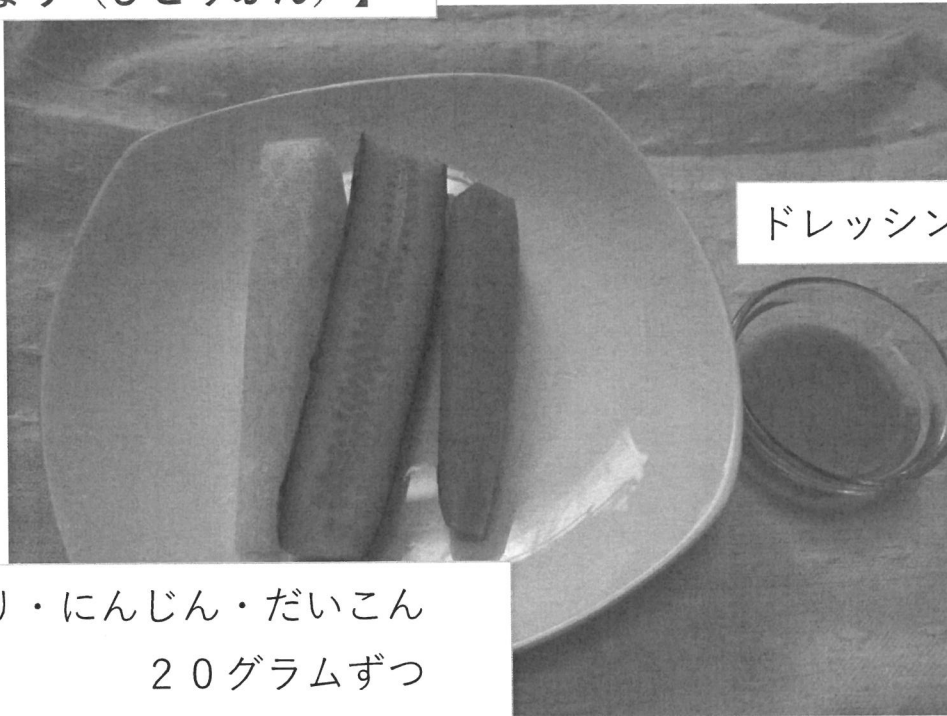


4 できあがり。



# りぼんサラダ

【ざいりょう（ひとりぶん）】

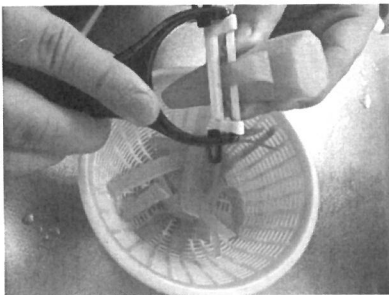


ドレッシング

きゅうり・にんじん・だいこん  
20グラムずつ

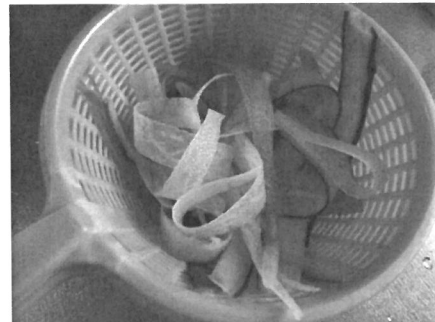
【つくりかた】

1 やさいをピーラーでりボンのように  
スライスします。

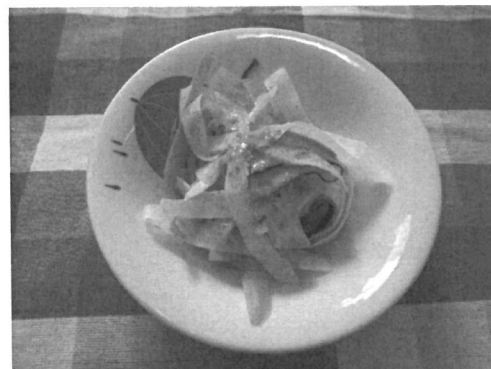


※ てを きらないように、きを  
つけましょう。

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。



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



