

キャベツとわかめのみそしる

【ざいりょう (ひとりぶん)】

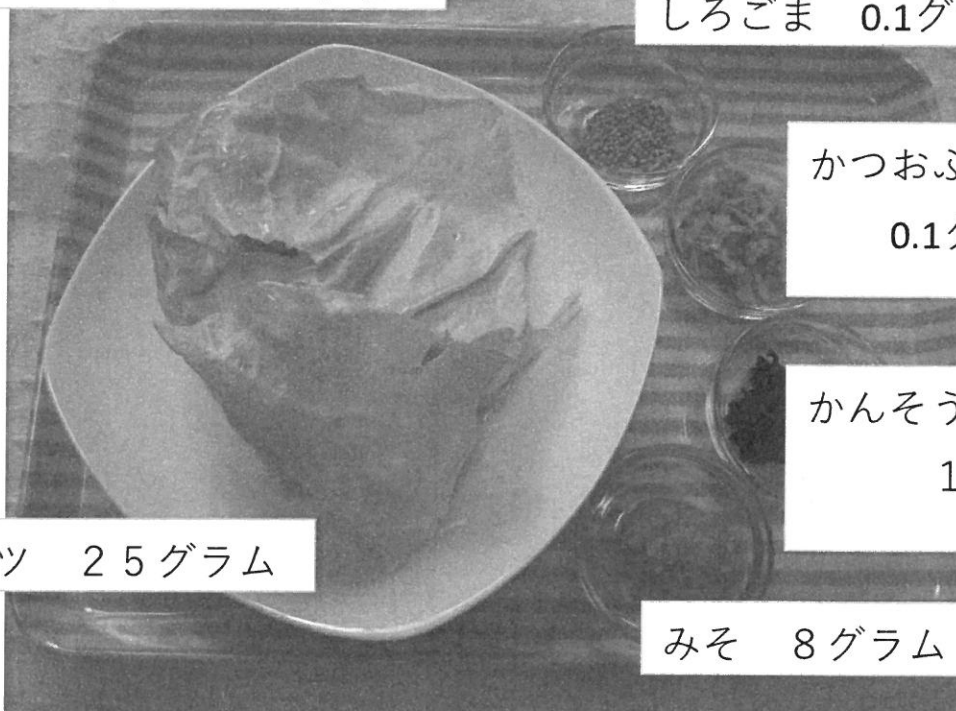
しろうごま 0.1グラム

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）】



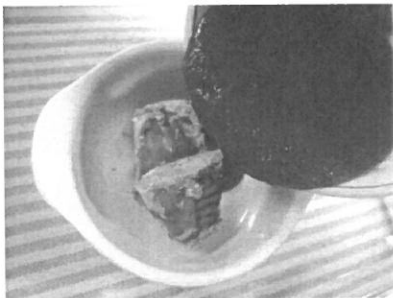
トマトソース
50グラム

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 オープントースターで、
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）】



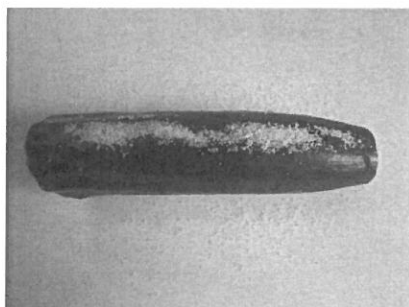
塩 しょうしょう

きゅうり 50グラム

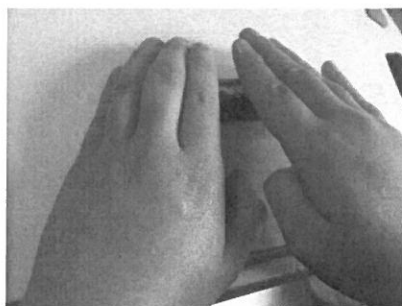
ちりめんじゃこ
7グラム

【つくりかた】

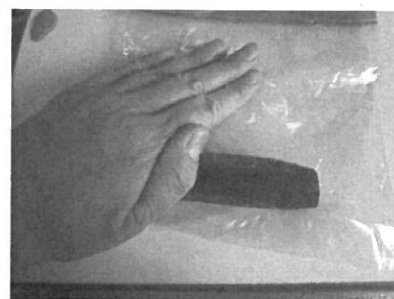
1 きゅうりをまないたにおき、しおをふります。



2 まないたの上でころがします。



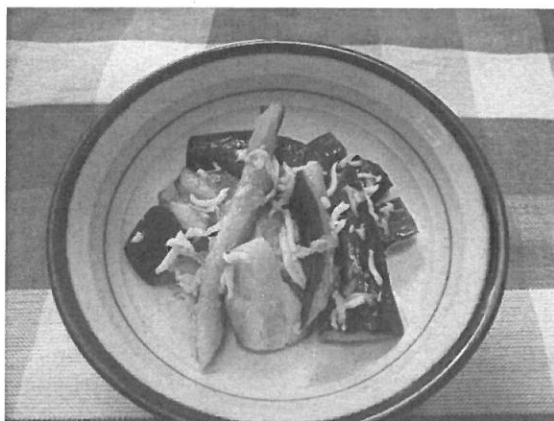
3 ビニールぶくろに入れ、まないたの上でつぶします。



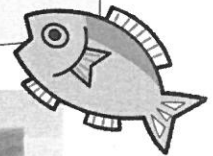
4 ちりめんじゃこを入れてよくまぜます。



5 うつわにもって、できあがり。



「みそだま」でつくるみそしるとサバチー

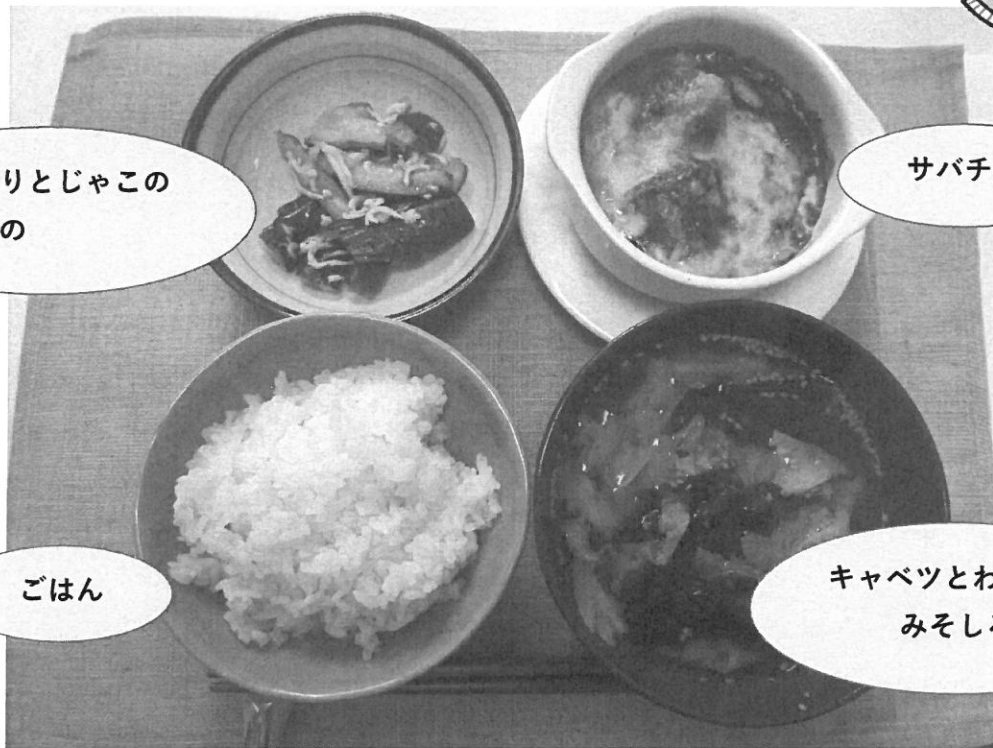


きゅうりとじゃこの
あえもの

サバチー

ごはん

キャベツとわかめの
みそしる



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）
を組み合わせると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。



コーンごはん 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 ふくしまっごはんコンテストより、一部の献立を取り入れています。

