

おにぎらず (4人分)

やきのり	4まい
ごはん	800g
コーン缶 ^{かん}	20g
しお	しょうりょう 少量
◆ { ハム	2まい
レタス	20g
● { きゅうり	10g
ツナ缶 ^{かん}	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	しょうりょう 少量

- ① ごはんにコーンとしおをまぜる。
- ② ハムは十字に4つにきりわける。レタスははさみやすい大きさにちぎる。
- ③ きゅうりは小さめのサイコロのかたちいきり、ツナ、マヨネーズ、こしょうをまぜる。
- ④ ②◆と③●の2種類のおにぎらずを作る
ラップをしき、やきのり→茶わん^{ちや}半分^{はんぶん}のごはん→◆または●→茶わん^{ちや}半分^{はんぶん}のごはんのじゅんにのせる。(1人分のご飯を茶わんに分けておく。)

きのこスープ (4人分)

ベーコン	20g
しめじ	40g
エノキダケ	40g
ばんのう 万能ねぎ	8g
スープのもと	4g
しょうゆ	4g
しお	2g
水	600cc

- ① ベーコンは、1cmのはばにきる。
- ② しめじは、ねもとをきって手でほぐす。
- ③ えのきだけは、ねもとをきって3~5cmの長さ^さに切る。
- ④ ばんのう^{ばんのう}万能ねぎは、5mmくらいに切る。
- ⑤ なべを^{よわび}弱火^{よわび}にかけベーコンを入れ、あぶらを出す。
- ⑥ エノキ、しめじを入れ、水を入れる。
- ⑦ スープのもと、しょうゆを入れ、しおであじをととのえる。

フルーツラッシー (4人分)

ヨーグルト	240cc
水	100cc
牛乳	100cc
はちみつ	大さじ1
フルーツミックス缶 ^{かん}	1缶

- ① フルーツをのぞいた^{ざいりょう}材料^{ざいりょう}をボールに入れて、あわだて器^きでよくまぜあわせる。
- ② コップにわけてからフルーツミックスをくわえる。