

おにぎらず (4人分)

やきのり	4まい
ごはん	800g
コーン缶	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	80g
マヨネーズ	小さじ1
こしょう	が量

- ① ごはんにコーンとしおをませる。
- ② ハムは十字に4つにきりわけ。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、こしょうをませる。
- ④ ラップをしき、やきのり→茶わん半分のごはん
→◆または●→茶わん半分のごはんのじゅんにのせる。

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にきる。
- ④ ばんのう
万能ねぎは、5mmくらいにきる。
- ⑤ なべを弱火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	1缶

- ① フルーツをのぞいた材料をボールに入れて、あわだて器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。