

# おにぎらず (ハムキャベツ、ツナいんげん)



ざいりょう (りぶん)  
**材料 (4人分)**  
 や 焼きのり 4枚  
 ごはん 800g  
 とうもろこし 40g

## ㊤ハムキャベツ

ハム 2枚  
 キャベツ 40g  
 カレールウ (粉末) 10g  
 スライスチーズ 2枚

## ㊦ツナいんげん

さやいんげん 20g  
 ツナ缶 70g  
 マヨネーズ 6g  
 こしょう 少量

## えいようか (りぶん) 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
449kcal	11.5g	9.7g	88mg	1.0g

## <つくり方>

- ③ とうもろこしは、実をはずし、米と一緒に炊飯する。
- ④ ハムとキャベツは千切りし、カレールウは、同量の湯で溶いておく。  
 ハムとキャベツをフライパンに入れ、軽く炒め、溶いたカレールウを加え、さらに炒める。
- ⑤ さやいんげんは茹で、5mm幅に切り、ツナとさやいんげんをマヨネーズで和え、こしょうで味を調える。

- ① ラップをしき、焼きのり→茶碗半分のごはん(100g)→具材(ハムキャベツとスライスチーズ)→残り半分のごはん(100g)の順にのせる。
- ② 四方をラップごとに抑え包み、のりがなじんだら半分に切る。
- ⑥ 同じようにして、ツナいんげんのおにぎらずを作る。

# オリジナルスープづくりチャレンジ！

## 材料 (4人分)

スープの味 2種類

### ● トマト味

トマト缶 300g

水 200ml

コンソメ 1個

### ● 牛乳味

牛乳 300ml

水 200ml

コンソメ 1個

【具材】 野菜3つ

にんじん

小松菜

かぼちゃ

なす

たまねぎ

だいこん

ハム or ベーコン

## <つくり方>

- ① スープをつくる。(牛乳は仕上げに入れる)
- ② 具材を切り、①に入れて火をとおす。



ぎゅうにゅう

# 牛乳ココアプリン

## 材料 (4人分)

牛乳	188ml	バナナ	1/2本
純ココア	11g	ハーブ	あれば
グラニュー糖	19g		
① 粉ゼラチン	4g		
水	11g		

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
72kcal	2.7g	2.2g	56mg	0.1g



## <つくり方>

- ① 小皿に①を入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ボウルに純ココア、グラニュー糖を入れダマがなくなるよう混ぜ合わせる。②と①も加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ 器に③をそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。輪切りにしたバナナ、あればハーブをのせる。