

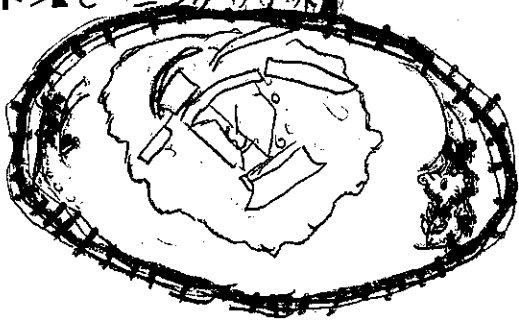
誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が
作成しました♪

<材料 3人分> 給食委員会 名前



<イラスト>【モーニングサラダ】



<材料>

- | | |
|------------------|-----------------|
| ○ごはん 3杯分 | ○ツナ缶 1缶 (80g) |
| ○にんじん 1/4本 (35g) | ○玉ねぎ 1/4個 (40g) |
| ○さやえんどう 3枚 (7g) | ○いたけ 1枚 (15g) |
| ○コンソメ 1個 (5g) | ○とろけるチーズ 1g |
| ○塩 少量 | |

<作り方>

- ①にんじんは、いちじく切り。玉ねぎは、うす切り。さやえんどうは、ななめ切り。いたけは、小さく切る。
- ②なべに水5カップを入れ、にんじん、玉ねぎ、いたけを入れて煮る。
- ③にえたらコンソメ、さやえんどう、ツナを入れてさらに煮る。
- ④ごはんの上にとろけるチーズをかけておき、食べる前に③の具と汁をかける。

[調理の時間] 10分