

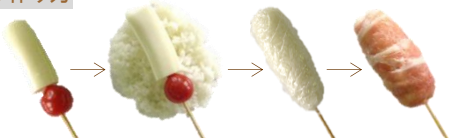
親子で作ろう！

3色そろう休日レシピ♪

ご飯にコーン・刻んだたくあん・大葉などを混ぜても良いですね♪



串の作り方



おうちでお祭り気分♪

肉巻きごはん〜屋台風〜



【材料】1人分(2本分)

ご飯	…1 杯分(100~150g)
ミニトマト	…2 個
さけるチーズ	…2 本
豚肉(薄切り肉)	…3~4 枚
焼肉のたれ	…大さじ 2~
サニーレタス	…2 枚
小ねぎ	…2 本



- ① 串(割り箸も可)を2本準備し、それぞれミニトマト・チーズの順に刺す。
- ② ①のまわりに、ラップを使いご飯をぎゅっと硬めにつける。
- ③ 肉を広げ、ご飯に隙間なく巻いていく。
- ④ フライパンに並べ、中火で焼く。片面が焼けたらひっくり返してフタをして弱火で焼く。
- ⑤ 肉に火が通ったら、焼肉のたれを入れ、からめながら焼く。
- ⑥ お皿にサニーレタスを並べ、⑤を盛り付け、最後に小ねぎを散らす。

串の作り方参照

具沢山で栄養たっぷり！

ネバコロ素麺

【材料】1人分

素麺	…1 束	麵つゆ	…適量
納豆	…1/2 パック	ごま油	…お好みで
めかぶ	…1 パック	刻みのり	…適量
オクラ	…2 本	卵黄	…1 個
きゅうり	…1/4 本		
ミニトマト	…2 個		

- ① 納豆・めかぶは、それぞれ付属のたれと混ぜておく。
- ② オクラは輪切り、きゅうり・トマトは1cm角のコロコロサイズに切る。オクラは電子レンジ 500W で1分半加熱する。
- ③ 素麺を茹でて、水にさらしてお皿に盛り付ける。
- ④ 素麺の上に具材を盛り付け、麵つゆ・ごま油をかける。最後に刻みのりをちらして卵黄をのせる。

やましも、なめこ、つるむらさきもネバネバ食材です。挑戦してみてくださいね♪

