

じぶんでつくっちゃおう！

かんたんレシピ④

かんたん たの
簡単にできる楽しい
メニューを紹介します。
かてい
ご家庭でおためしてください！



オープンてまきずし



しょくざいめい 食材名	ひとりぶんりょう 一人分量	つくかた 作り方
ごはん	100g	【コーンマヨずし】 ①すめし（すし酢とあわせたごはん）はんりょうを焼きのりの上にのせる。 ②マヨネーズとあえたコーンをのせる。 【ツナマヨずし】 ①コーンマヨずしと同じ。 ②マヨネーズとあえたツナをのせる。
すし酢	10g	
焼きのり	まい 2枚	
コーン	10g	
マヨネーズ	3g	
ツナ	10g	
マヨネーズ	3g	

【コメント】

す 好きな具材をのせて食べてみてくださいね。いがい 意外な食材がすめしに合うかも！？