

じぶんでつくっちゃおう！

かんたんレシピ⑤

かんたんたのしい
簡単しょうかいにできる楽しい
メニューをかてい紹介かていします。
ご家庭かていでおかていためかていしてください！



おかずサラダ～たまご～



しょうきいめい 食材名	ひとりぶんりょう 一人分量	つくかた 作り方
レタス	30g	①レタスは食べやすい大きさにちぎる。 あらわして、みずけをきる。
ミニトマト	3個	
きゅうり	15g	②ミニトマトはへたをとる。あらわして、みずけをきる。
バター	3g	
スクランブルエッグ	1個	③きゅうりは洗い、へたを切りおとす。 食べやすい大きさに切る。
たまご	1個	
牛乳	10g	④たまごは電子レンジにかけてスクランブルエッグにする。
さとう	1g	
しお	少々	(くわしい作り方はレシピ③)
オリーブオイル	15g	
酢	10g	⑤調味料をまぜあわせてドレッシングを作る。
さとう	2g	
しお	1g	⑥お皿に①～④をもちつけて、⑤をかける。

オリーブオイルは大きなスプーン1ぱい、酢は小さなスプーン2ぱい、さとうは小さなスプーン1ぱい、しおはひとつまみ がめやすです。

きゅうりはスプーンで
きれるよ！

【コメント】

おにぎりやパンなどと組み合わせて食べてくださいね。
粉チーズをかけたり、牛乳といっしょに食べるとカルシウムもとれますね！