おすすめごはん「じゃこ」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、□【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの☑いがない□のになる☑どもがでつくれる□でバランスがよい |
| ■レシピ 「じゃこ」 |
| ■できあがりの |
| ■、（４）・ご　　　　　４・しらすし　　さじ４・　　　　　 ４・きのリ　　 １・しょうゆ　　　  |
| ■つくり①ごにしらすしをぜ、にり、んにくぼみをってをりれる。②のがうっすらとくなるくらい、レンジにかける。③きのリをちぎってのせ、しょうゆをかける。 |
| ■ひとこと・はしすぎるとするので、をけます。・きいをうと、ごとしらすしぜるところから１つのでできるので、いがります。・かつおをふりかけたり、しょうゆをめんつゆにえたりしてもおいしいです。 |

７