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