

一食分献立



塩おにぎりと
具沢山豚汁

材料	作り方
<p>〈塩おにぎり〉 おいしい塩・おいしい海苔</p>	<p>1) ごはんにおいしい塩を混ぜて、おにぎりを作る。 2) おいしい海苔でまく。</p>
<p>〈具沢山豚汁〉 豚バラ薄肉・大根・冷蔵庫にある野菜色々・みそ・ごま油・だしの素</p>	<p>1) 豚バラ薄肉をごま油で炒める。 2) 火がとおったら、野菜を炒めて、だし汁を入れる。 3) みそを溶いて、完成。</p>



一食分献立



ビビンバ丼 (子ども用)

材料	作り方
合い挽き肉	<ol style="list-style-type: none">1) ほうれん草又はチンゲン菜を茹でて、3cmぐらいにカット、にんじんはせん切りにしてゆでる。2) 油を引いて、すりおろしたにんにくを少々炒め、合い挽き肉を加えてさらに炒める。3) 肉に火がとおったら、1)の材料を加え炒める。4) 最後の焼肉のたれをかけて3分炒め完成。
ほうれん草又はチンゲン菜	
にんじん	
にんにく	
焼肉のたれ(甘口)	



一食分献立



お茶漬け



材料	作り方
ごはん 好きな具材（鮭や梅干し） お茶	1) ごはんを茶碗によそったら、好きな具材をのせる。 2) お茶をかけて完成。 ※ 暑いときは、冷たいお茶や水をいれるのもおすすめです。

