

# 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〉</p> <p>おいしい塩・おいしい海苔</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) ごはんにおいしい塩を混ぜて、おにぎりを作る。</li><li>2) おいしい海苔でまく。</li></ol>
<p>〈具沢山豚汁〉</p> <p>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>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) 豚バラ薄肉をごま油で炒める。</li><li>2) 火がとおったら、野菜を炒めて、だし汁を入れる。</li><li>3) みそを溶いて、完成。</li></ol>



# 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"><li>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。</li><li>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。</li><li>3) 肉に火がとおったら、1)の材料を加え炒める。</li><li>4) 最後の焼肉のたれをかけて3分炒め完成。</li></ol>
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。

