

ごはん献立



具沢山
チャーハン

材料

ごはん

しらす

玉ねぎ

ピーマン

にんじん

たまご

醤油

作り方

- 1) 野菜の材料をすべて切る。
- 2) 1) をごま油で炒める。
- 3) 2) にごはんを入れる。
- 4) 3) にしらすと卵（卵は炒り卵を作っておく）を入れる。
- 5) しらすの塩気があるので、醤油は少々入れ、仕上げる。







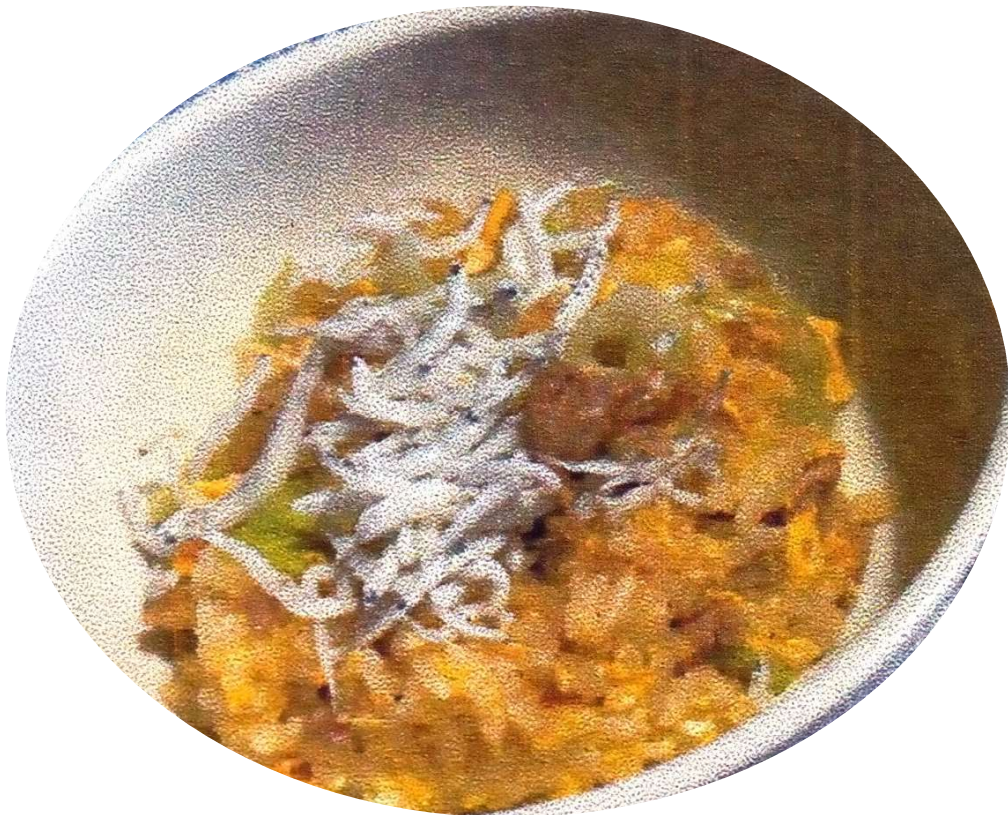
ごはん献立



豚肉しらす
チャーハン



材料	作り方
ごはん	1) 豚肉と卵は、先に炒める。
豚肉	2) 1) が炒まったら、全てを炒める。
しらす	 +  +  
卵	
レタス	
竹輪	
味付け (塩・こしょう・醤油・中華だし)	



ごはん献立



豆腐と卵の
ぞうすい



材料	作り方
ごはん	6) ご飯を洗う。
豆腐	7) なべにだし汁とごはんを入れて、火をつける。
卵	8) 沸騰したら、中華だしと豆腐を入れて煮る。
のり	9) 溶き卵をまわし入れる。
長葱	10) お好みでのりやごま油、ねぎなどを入れる。
竹輪	
だし汁	
中華だし	
ごま油	

