

ごはんがすすむ！ ねばとろ^{どん}丼



しらす、^{ねば}、キムチ、たくあんなど、お好みでアレンジして下さい♪
5人分分量に、かたくり粉大さじ2を入れて焼いてもおいしいです。

材料名	分量(5人分)	作り方
長芋	200 g	①長芋の皮をむき、キッチン袋に入れる。棒でたたいて細かくする。
納豆	1パック	②ツナは、油と汁を軽く切る。
ツナ	1缶	③①の袋に納豆、納豆のタレ、ツナ、ごま油を加えて、混ぜる。
ごま油	小さじ1	④ご飯に③とりのりを盛り付ける。
きざみのり	適量	

ブロッコリーのチーズ焼き



家庭では、カップに入れてトースターで焼いたら、おいしくできます。(洗い物も少ない♪)
お弁当の1品にもおすすめです。

材料名	分量(5人分)	作り方
ブロッコリー	1/2 株	①ブロッコリーは小房にわけてゆでる。ウインナーは1cm程度に切る。
コーン	25 g	②カップにブロッコリー、コーン、ウインナーを入れる。
ウインナー	5 本	③マヨネーズをかけ、チーズをちぎって上にのせる。
マヨネーズ	適量	④フライパンに並べ、少し水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
とろけるチーズ	3 枚	

りんごラッシー

材料名	分量(5人分)	作り方
りんご	1 個	①りんごは、皮と芯をとり、すりおろす。
ヨーグルト	300 g	②すべての材料をよく混ぜる。
牛乳	500 ml	※ミキサーで作るともっと簡単にできます♪
はちみつ	大さじ2	地元の甘いりんごを使った、すこし贅沢なラッシーです♪
レモン汁	小さじ1	

