

カレー味で食欲アップ！ お酢の味でさっぱり！

洋風ちらし寿司

1人分 447kcal 食塩量 2.1g

材料（小学校高学年1人分）

下ごしらえ

ごはん 200g

※ { 塩 小さじ1/3
砂糖 小さじ1/2
酢 大さじ1/2
カレー粉 小さじ1/3

※の調味料を混ぜ合わせる

ウインナー 1本半

1cm 角に切っておく

ミックスベジタブル 30g

スライスチーズ 1/4枚

お好みの形に型抜きしても可

フロッキー 30g

食べやすい大きさに切り、茹でておく

ﾌｨﾄﾏﾄ 20g

へたをとって洗っておく

作り方

- 1 ウインナーとミックスベジタブルを茹でる（電子レンジでの加熱可）。
- 2 ごはんと調味料を混ぜ、カレー酢飯を作る。
- 3 カレー酢飯、ウインナー、ミックスベジタブルを混ぜ合わせる。
- 4 チーズをかざり、フロッキー、ﾌｨﾄﾏﾄを添えて、出来上がり！！



ボリューム満点！栄養バランス GOOD！

サラダそうめん

1 人分 528kcal 食塩 3.4 g

材料（小学校高学年 1 人分）

そうめん 乾 80 g（茹で 230 g）

豚ロース薄切り 4 枚

千ゲン菜 1 / 3 株

ホールコーン缶 大さじ 3

めんつゆ

みりん 小さじ 1

砂糖 小さじ 1/3

しょうゆ 大さじ 1

酒 小さじ 1

だし汁 140 ml

下ごしらえ

茹でて、水にさらして水気をきる

それぞれ、食べやすい大きさに切り、茹でておく

めんつゆは、だし汁と調味料を合

わせて煮た後、冷やしておく

豚肉以外にも、ツナや卵をのせたり、お好みの野菜をトッピングしたりしても、おいしくいただけます。

めんつゆは、市販のものを使用すると、簡単に用意することができます！

作り方

1 そうめん、豚ロース肉と千ゲン菜、コーン缶を盛付ける。

2 めんつゆをかけたら、出来上がり！

※食べる際、めんつゆはなるべく残しましょう

