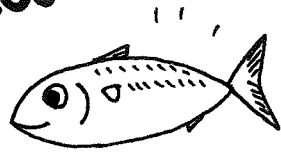


Today's menu

さば⁰⁰カレーとトマト



おにぎり⁰⁰♪

春は色々な所でお花が咲いていたり、ちゅちゅも飛んでいたり、外を歩くのが楽しくなります。晴れた日はお弁当を持って公園に行こう♪と思いますが、小さい子どものお散歩は着替えやおむつなど荷物がたくさん。更にお弁当となると大変・・・と思ったことがあります。

そんな時はこの「さばカレー」や「トマト」のおにぎりを持ってお散歩に行くのはいかがでしょうか？

おにぎりだけでも栄養素がバランス良く摂れる「おかずおにぎり」のご紹介です。

Let's try Cooking ♪

材料の分量 & 作り方



☆さばカレーおにぎり☆

- 米・・・2合
- 鯖水煮缶・・・1缶
- しょうゆ・・・大さじ2
- カレーの王子さま・・・スティック2本
- しめじ・・・1パック
- にんじんみじん切り・・・30g



- ① お米を研ぐ。
- ② 水煮缶の汁を $\frac{1}{2}$ +調味料を入れる。
- ③ 水を2合の目盛りまで入れる。
- ④ 具をのせて炊飯器のスイッチを入れる。

☆トマトおにぎり☆

- 米・・・3合
- トマトジュース・・・450cc
- コンソメ・・・固形のもの1コ
顆粒小さじ1~2
- 塩・・・小さじ1
- ベーコン・・・50g
- しめじ・・・1パック



- ① お米を研ぐ。
- ② トマトジュース、コンソメ、塩を入れる。
- ③ 水を3合の目盛りまで入れる。
- ④ 具をのせて炊飯器のスイッチを入れる。