

料理名

かんたんあすごはん

材料【 1 人分】

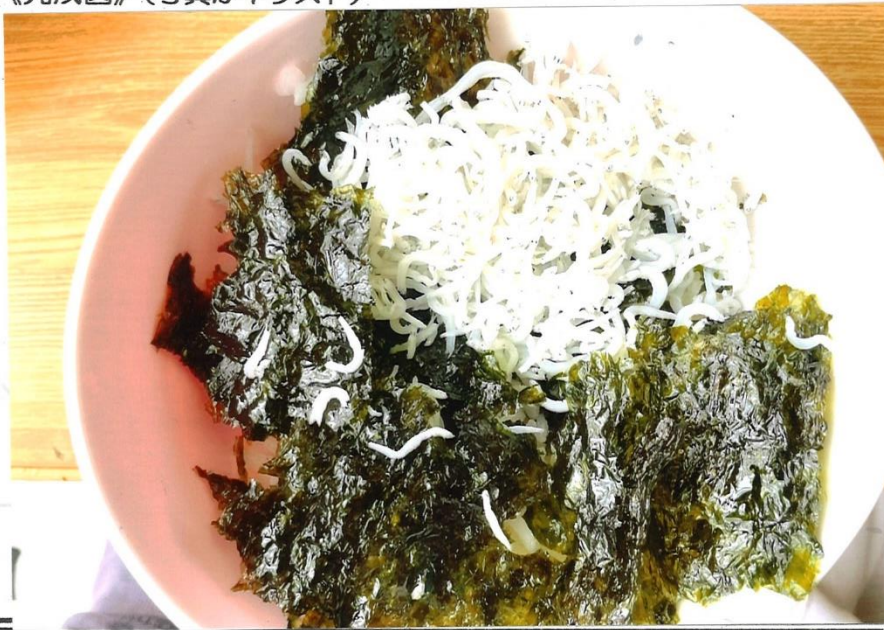
ごはん
かんずのり

しらす

作り方

ごはんにかんずのり
ものをからしらすをい
れる。

《完成図》(写真かイラスト)



★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

家でのエピソード
等、自由に記入し
てください。

あそびながら食べよう。



<栄養教諭から>

韓国のりの風味がポイントになっ
ています。しらすとのりで、カルシ
ウムがたっぷりとれます。