

料理名

210秒

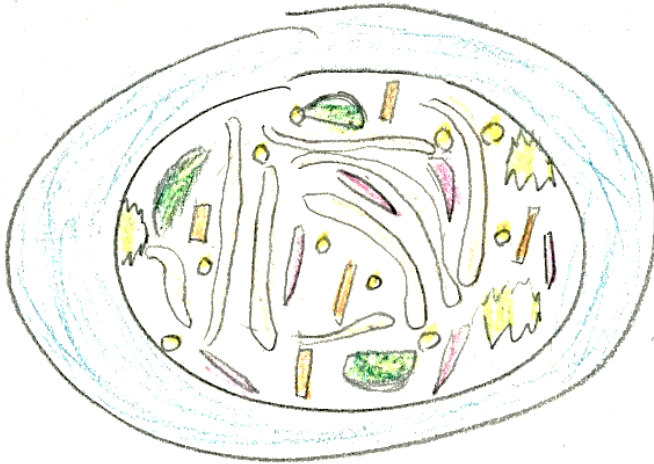
<材料 (4人分)>

210秒のめん... (束)
きゅうり... 1本
にんじん... 1本半
いも... 1袋 (4枚×5cm)
しらす... 3枚×5cm
コーン... 適量

<作り方>

- ①めん 42秒
 - ②きゅうりは塩で水気をぬく
他は、同じぐらいのサイズに切ります
 - ③めんがよめたら、全部をマヨネーズ
と塩コショウでからめたらあがり。
- ※具材は、子供の好きなものを

<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

野菜が嫌いの子には、
マヨネーズをかけると以外と食べられます

家でのエピソード
等、自由に記入
してください。

“早寝早起き朝ごはん”



にがてな野菜もひと工夫でおいしく食べられるようになりますね。