おすすめごはん「　チーズのっけ　」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| ☑【のましスイッチ】□【おなかのましスイッチ】、☑【のましスイッチ】 | ☑１０ぐらいでできるもの☑いがない□のになる☑どもがでつくれる☑でバランスがよい |
| ■レシピ 「　チーズのっけ　 」 |
| ■できあがりのC:\Users\ykimura\Desktop\IMG_5836.jpg |
| ■、（４）・ごはん　　　　　4・　　　　　　4パック・ベビーチーズ　　4・（のタレ）　　4・かいわれ　　1パック・のり　　　　1/2 |
| ■つくり①ベビーチーズをにする。かいわれを3ｃｍに。②ににしたチーズ、（についているタレ）を。③ごはんをに、かいわれをしき、②をのせ、にのりをかける。 |
| ■ひとこと・でもにごはんです。のですが、だけではなく、チーズやなどをことでさらにはアップします。・ベビーチーズのをことなく。また、のにも、かつやしらす、などにアレンジできます。なをのをってみましょう。 |

１１