おすすめごはん「カットでチャチャッとスープ」

|  |  |
| --- | --- |
| ■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 「カットでチャチャッとスープ 」 |
| ■できあがりの  C:\Users\kyusyoku\Desktop\thumbnail_image0[1].jpg |
| ■、（４）  ・カット  ・の  ・カットわかめ　　　さじ１  ・だし　　　　　さじ１  ・　　　　　　　　さじ１/２  ・こしょう |
| ■つくり  ①とをに。  ②にが、とカットわかめをひとさせる。  ③を、をえる。 | |
| ■ひとこと  ・やをことがないので、もなく、にチャチャッと。  ・でもにることができます。 | |

１２