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