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