

Let's try First Cooking!

副菜

カラフル野菜のジャーサラダ

〈材料〉

ツナ缶	小1/2缶	*マヨネーズ	大さじ1.5
ゆで卵	1個	*プレーンヨーグルト	大さじ1.5
ミニトマト	4個	*粒マスタード	小さじ1
アボカド	1/2個	*塩コショウ	少々
レモン汁	小さじ1/2		
ベビーリーフ	1/2袋		

〈作り方〉

- ①卵は固ゆでにして、8等分に切り、ミニトマトは2等分に切る。
アボカドは一口大に切り、レモン汁をかけておく。
- ②ジャーに*の材料を入れて混ぜ合わせ、ツナ缶、ゆで卵を入れる。
- ③ミニトマトの切り口をジャーの外側に向くように並べ入れ、アボカドを入れる。
- ④ベビーリーフを入れて蓋を閉める。

※材料はすべてジャー480ml1個分



主食

BLTのおにぎらず

※材料はすべて1個分

〈材料〉

ごはん	160g~180g (1合で2個分)
のり	全形1枚
ベーコン(1/2サイズ)	2枚
サラダ菜	2枚
ミディトマト	1個
スライスチーズ	1枚
塩 こしょう	少々
粒マスタード	小さじ2



〈作り方〉

- ①ベーコンはフライパンで焼き色がつくまで両面を焼く。
トマトはスライスし、キッチンペーパーに包んで余分な水気をとっておく。
- ②ラップをしき、その上にのりをのせる。のりに対し45度ずらしてごはんの半分量を四角くのせる。
ごはんの上に粒マスタードをぬり、サラダ菜→スライスチーズ→トマト→ベーコンを順にのせ、
残りのごはんをのせる。
- ③のりの上下が中心にくるようにラップごと押さえながら包む。左右の角も同様に包む。
- ④のりがごはんになじむように、しばらくおいておく。
- ⑤好みの形にカットする。