



# 火も包丁も使わないかんたんレシピ♪



こんだてのおなまえ	ざいりょうのおなまえ	ぶんりょう (4にんぶん)	つくりかた 作り方
サンド ロールパン  こぶん 2個分(^^)♪	ロールパン 【具材】 ①ツナ水煮 マヨネーズ ②チーズ ハム レタス	8こ  1袋 おお 大さじ1 2まい 4まい てきりょう 適量	① ツナ水煮は器に移し替えて、水をきります。 ② ①に大さじ1程度のマヨネーズを加えて混ぜ、切れめを入れたパンにスプーンなどを使ってはさみます ③ チーズとレタス、ハムをとおなじようにはさんでできあがり♪
かんたんナムル	きゅうり コーン(ゆで) 砂糖 すりごま } ※ しょうゆ ごま油	1本 50グラム 小さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ1	① きゅうりをビニール袋に入れます。 ② ビニールの上からすりこぎなどで「トントン♪」たたきます☆(すりこぎではなくて空きびんでも可) ※ケガしないように気をつけてね! ③ トントンたたいたきゅうりの袋に、コーン、※の調味料を加えて、軽く混ぜて、冷蔵庫で冷やして出来上がりです♪
ヨーグルト ドリンク	ヨーグルト 牛乳 はちみつ レモン汁	200グラム 1カップ 大さじ1 小さじ2	① ヨーグルトとはちみつをよくまぜます ② ①に牛乳とレモン汁を加えて混ぜて、冷蔵庫で冷やして出来上がりです♪ 
くだもの 季節の	バナナ } など♪ ぶどう みかん		① 切らなくてもよい果物を用意します(^^)♪ 

茹でブロッコリー・茹で卵・ミニトマト・レタス・きゅうり(軽くカットしておく)などを冷蔵ストックしておくとしぐすく使えて便利です。切らなくても良いフルーツ(バナナ、みかん、ブドウなど)などの常備があればバランスよく食事ができておすすめです♪

手もしっかり洗いましょう♪

