

はん す もの
そばろご飯とお吸い物
ざいりょう ひとりぶん
の材料(一人分)

- たまご
♪ 卵 1個
- とり にく
♪ 鶏ひき肉 70g
- さけ き み
♪ 鮭切り身 50g
- ♪ すいごま てきぎ 適宜
- ♪ パックご飯 1パック
- かんそう もと
♪ 乾燥ワカメ(戻したものを) 5g
- はな ふ てきぎ
♪ 花麩 適宜

ちょうみりょう
～調味料～

さとう しお しょうゆ
砂糖、塩、醤油、ほんだし