

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  
♪ 花麩 てきぎ  
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