

さんしょく す もの
三色どんぶりとお吸い物
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**
- ほうれん草
♪ **ほうれん草** **1/4束**
- すいごま
♪ **すいごま** **適宜**
- はん
♪ **パックご飯** **1パック**
- かんそう
♪ **乾燥ワカメ** **適宜**
- はなふ
♪ **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