

## ● かんたんドリヤ



夜須小学校 5年 武市 要汰

### 材 料

ごはん……………お茶碗 1 杯分  
コーンスープ… 1 人分  
とろけるチーズ  
パセリ

### 作り方

- 1 市販のコーンスープの素にお湯を入れてスープを作る。
- 2 ①にごはんを入れて軽く混ぜる。
- 3 とろけるチーズを①にのせてパセリをちらす。オーブントースターで焼く。

コーンスープを作るお湯は好みで増減してください。

## ● ツナそぼろのせごはん



### 材 料 2 人分

ごはん……………お茶碗 2 杯  
レタス……………適量  
すりごま  
ねぎの小口切り  
A ツナ缶…………… 1 缶  
生姜…………… 1/2 片  
しょうゆ……………大さじ 2/3  
みりん……………大さじ 2/3  
砂糖……………大さじ 2/3

### 作り方

- 1 小鍋にツナを汁ごと入れ、調味料とみじん切りにした生姜を入れて煮る。煮汁がなくなりポロポロになるまで火にかける。  
(材料を耐熱容器に全部入れてレンジで加熱してもよい)
- 2 ごはんに食べやすく切ったレタスと①のツナそぼろとすりごま・小口切りにしたねぎをのせる。

目玉焼きを一緒にのせてもおいしいですし、ごはんに入れて、おむすびにしてもいいです。  
ツナそぼろは前日に作っておくと朝が楽です。豆腐やサラダにのせて食べてもおいしいです。  
みそ味にしてもおいしいです。

