

# まぜてかたん！おにぎりレシピ

## おかかチーズおにぎり

【ざいりょう】小3こ  
ごはん…150g  
スライスチーズ…1枚  
★かつおぶし…大さじ2  
★しょうゆ…小さじ1/2

- ①ごはん小さくちぎったスライスチーズを容器にいれ、レンジで温める
- ②★をいれ、よくまぜにぎる



## ひじきおにぎり

【ざいりょう】小3こ  
ごはん…150g  
レトルトのひじき煮…大さじ2  
※家庭でつくったひじき煮でもOK

- ①ごはんといじき煮を容器にいれレンジで温める
- ②よくまぜにぎる



## あおなとじゃこのおにぎり

【ざいりょう】小3こ  
ごはん…150g  
しらす…大さじ2  
あおのり…小さじ1/2  
ごま…少々

- ①ざいりょうをすべて容器にいれレンジで温める
- ②よくまぜにぎる



## コーンバターおにぎり

【ざいりょう】小3こ  
ごはん…150g  
冷凍コーン…大さじ2  
★バター…大さじ1  
★しょうゆ…小さじ1

- ①ごはんとコーンを容器にいれレンジで温める
- ②★をいれ、よくまぜにぎる



おにぎりはどんな形でもOK！  
いろいろな形のおにぎりをつくってみよう♪



# レンジでかんたん！ 具たくさんみそ汁



【ざいりょう】 1人分

☆キャベツ…1/4枚

☆長ネギ…少々

☆油あげ…1/5枚

水…150ml

★かんそうわかめ…小さじ1/2

★だしいりみそ…大さじ2/3

- ①☆の食材をキッチンバサミで食べやすい大きさにきり容器にいれ、水をいれてふわっとラップをかける
- ②レンジ500Wで2分加熱する
- ③★のざいりょうをいれ、ラップをかける
- ④レンジ500Wで1分加熱する
- ⑤よくまぜてかんせい！



キッチンバサミはきれいなものを使ってね♪



# レンジでかんたん！ わかめとたまごのスープ

【ざいりょう】 1人分

☆かんそうわかめ…小さじ1

☆しょうゆ…小さじ1/2

☆とりがらスープの素…小さじ1

☆水…150ml

★たまご…1個


ごま油…少々

- ①☆のざいりょうをおわんにいれて、ふわっとラップをかける
- ②レンジ500Wで2分加熱する
- ③といた★たまごをいれ、ラップをかける
- ④レンジ500Wで1分加熱する
- ⑤仕上げにごま油をいれてかんせい！


おわんはレンジに使える  
もので作ってね♪







# レンジでかんたん！ トマトの豆乳ポタージュ




【ざいりょう】1人分

☆トマトジュース(無塩)…80ml

☆豆乳(または牛乳)…80ml

☆コンソメ(かりゅう)…小さじ1/2

- ①☆のざいりょうをおわんにいれて、ふわっとラップをかける
- ②レンジ500Wで2分加熱する
- ③よくまぜてかんせい！



おわんはレンジに使える  
もので作ってね♪





# もっとかんたん！たまごスープ



【ざいりょう】1人分

☆ごま油…少々

☆塩…ふたつまみ

☆とりがらスープの素…小さじ1

☆たまご…1/3個

お湯…150ml

- ①☆のざいりょうをおわんにいれて、ふっとうさせたお湯をくわえてラップをする
- ②そのまま3分おいておく
- ③よくまぜてかんせい！

できたスープは  
早めにたべよう！

味はお好みで！  
塩で調節してね♪

