

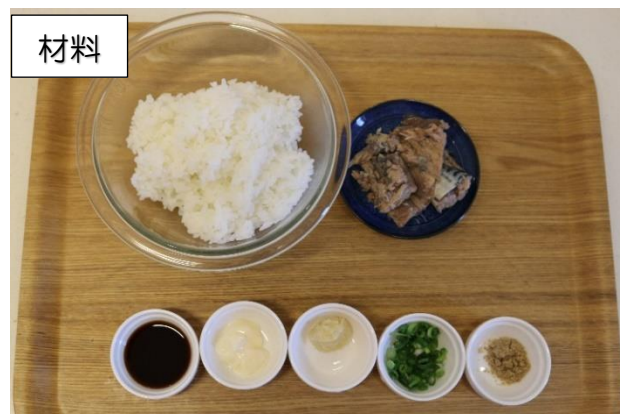
簡単！時短！朝ごはんレシピ



～今月のメニュー～

「さばマヨごはん」

材料	1人分の量
ごはん	150g(茶碗1杯)
さば水煮缶	1/4缶 (固形量 45～50g)
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1/2
万能ねぎ	小さじ1/2
すりごま	小さじ1/4



- ①さば水煮缶は水気を切っておく。
- ②ボールにすべての材料を入れる。
※さば缶は骨もやわらかいので食べられますが、大きい骨が気になる場合はとり除いてボールに入れます。



③よく混ぜる。

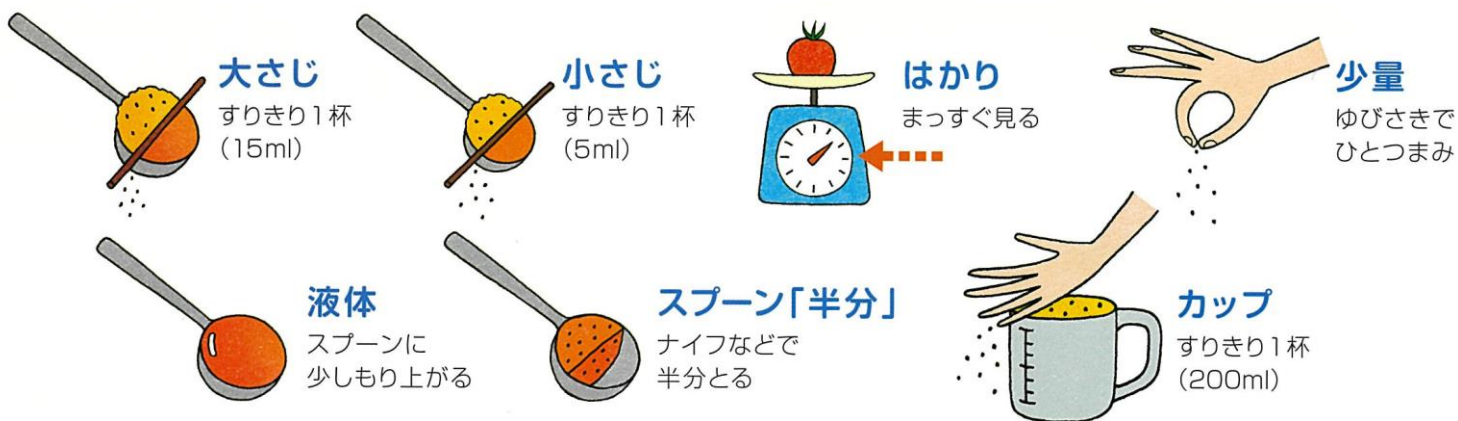


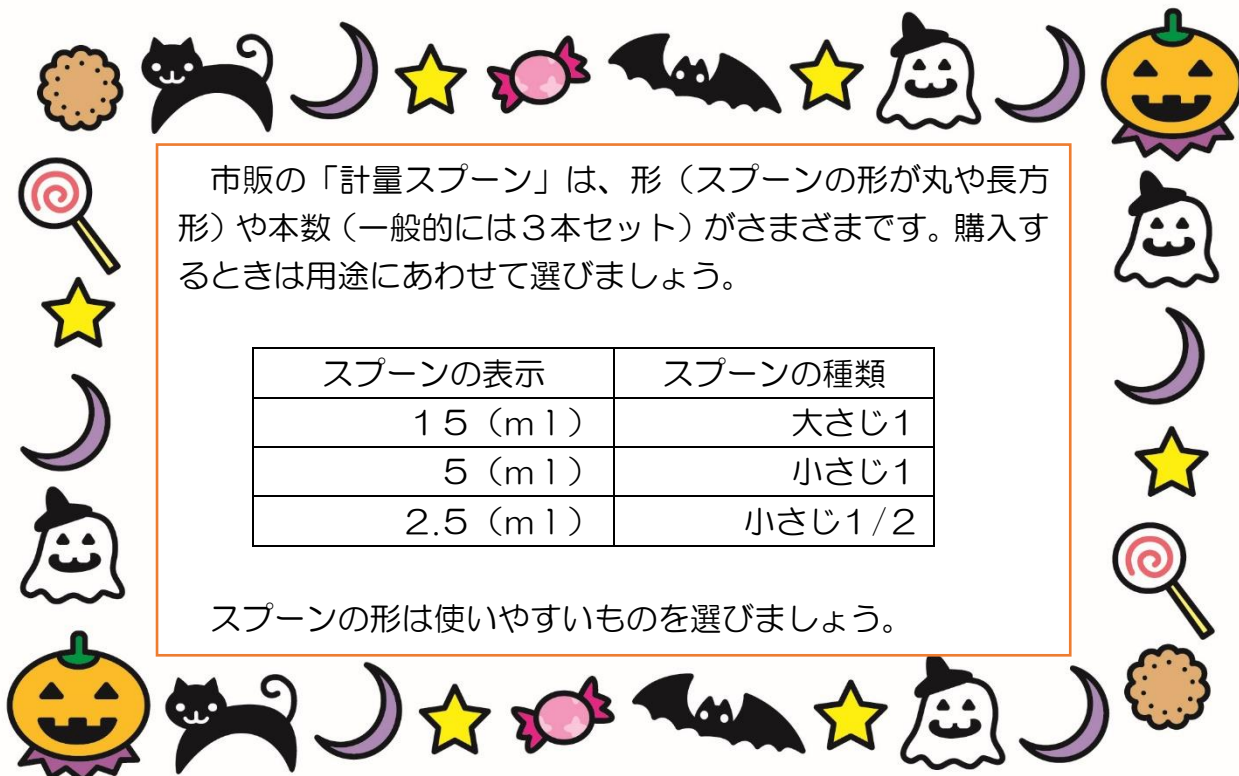
1人分：Ical* - 346kcal たんぱく質 15.0g 脂質 7.9g 加ゆム 151mg 塩分 1.4g

毎月19日は 食育の日

料理をおいしく作るコツは正しく計量することです。
今回は材料のはかり方についてご紹介します。

材料のはかり方をおぼえましょう





市販の「計量スプーン」は、形（スプーンの形が丸や長方形）や本数（一般的には3本セット）がさまざまです。購入するときは用途にあわせて選びましょう。

スプーンの表示	スプーンの種類
1.5 (ml)	大さじ1
5 (ml)	小さじ1
2.5 (ml)	小さじ1/2

スプーンの形は使いやすいものを選びましょう。