



つくってみよう！らくらく朝ごはんメニュー

● 料理を始めるまえに ~みだしなみ・衛生のポイント~ ●

- きれいに洗濯したエプロン・三角巾を着用し、髪の毛はまとめ、爪は短く切っておきましょう。
- 調理の前後には、手をよく洗いましょう。
- 肉類加工品、ヨーグルト、牛乳などは、使う直前まで冷蔵庫で保管しましょう。
- 生の肉、魚、卵を扱った後の手は忘れずにしっかり洗いましょう。
- 洗い物をする時は、水はねに注意しましょう。
- 食品は、調理段階で十分に火を通しましょう。
- 加熱しない生野菜や果物を一番最初に切り、盛り付け直前までラップをして、冷蔵庫で保管しましょう。

(材料は1人分です)

☆おにぎり2種

ごはん	200g
＜ツナと昆布＞	
〔 ツナ缶	20g
〔 塩こんぶ	4g
＜コーンと青のり＞	
〔 コーン水煮缶	20g
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
〔 青のり	小さじ1/4

＜ツナと昆布＞

- ①ツナは汁をきります。
- ②炊き上がったごはんに①、塩こんぶを入れて混ぜ、おにぎりにします。

＜コーンと青のり＞

- ①フライパンにバターを熱し、中火で水けをきったコーンを炒め、しょうゆを加えます。
- ②フライパンの火をとめ、ごはんを加えて混ぜます。青のりを加え、さらに混ぜます。
- ③②をおにぎりにします。



