

●ひじきの焼き春巻き

材 料	1 人分	5 人分	備 考
春巻きの皮	1 枚	5 枚	
長ひじき	2 g	10 g	水に戻す
ハム	5 g	25 g	千切り
とろけるチーズ	10 g	50 g	

- ①ボールに長ひじき・ハム・とろけるチーズを入れて混ぜる。
- ②春巻きの皮に①をのせて巻く。巻き終わりに水をつける。
- ③アルミホイルにのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

●レタスとツナのもみのりサラダ

材 料	1 人分	3 人分	備 考
レタス	50 g	150 g	ちぎる
ツナ水煮缶詰	20 g	60 g	
焼きのり	0.8 g	2.4 g	
しょうゆ	2 g	6 g	
酢	2 g	6 g	

ボールにレタス・ツナ・調味料を入れて、焼きのりをちぎりながら入れて和える。

●具だくさんスープ

材 料	1 人分	3 人分	備 考
野菜（きのこ）	80 g	240 g	白菜100 人参30 えのき60 わかめ60
水	120 g	360 g	
コンソメスープの素	1.3 g	3.9 g	
こしょう	お好みで		

- ①白菜は1 ㍻程度の長さ、人参は千切りにする。えのきは石づきを取り、半分に切る。
- ②鍋に全ての材料を入れて煮る。