

暑い夏、食欲のないときにぴったり!

☆ 夏そうめん

—材料— 大人 2人分、幼児 1人分

トマト	1個
胡瓜	1本
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	少々
そうめん	2束
きざみのり	適宜

具にハムのせん切り、鶏肉を
茹でてさいたものや、ツナ缶など
添えるとバランスがとれるし
おいしいですよ。



—作り方—

- ① トマトはヘタをくり抜き、横半分に切って種を取り除いてざく切りにする。
- ② ボウルにトマト、胡瓜、オリーブ油、しょうゆ、塩こしょうを合わせ、冷やしておく。
- ③ そうめんを表示通りに茹でて、冷水にとって水気をよく切り、②に加えて混ぜ合わせ、きざみのりを散らす。

★暑い夏は台所に立つのも一苦労。食欲のない時にもピッタリです♪

チーズがとろ～りオムライス

☆ 簡単オムライス

—材料— 大人 2人分、幼児 1人分



A		B	
温かいごはん	茶碗3杯	卵	3個
ツナ	小1缶	塩・こしょう	適宜
プロセスチーズ(角切り)	適宜	牛乳	大さじ2
ケチャップ	大さじ2	バター	大さじ2
塩・こしょう	適宜	ケチャップ	適宜

- ※ 冷凍ごはんや冷ごはんを使う場合は、電子レンジで温めて下さい。
※ チーズは、ピザ用や、スライスチーズではないもの(ブロックのもの)で作るとチーズが少しとろけておいしいですよ。

—作り方—

- ① Aの材料を混ぜておく。
- ② Bの材料も混ぜておく。
- ③ フライパンを熱してバターを入れ、②の1/3の量を流し入れる。
- ④ 大きく混ぜて①の1/3量をのせ、二つ折りにしてお皿に出す。
- ⑤ 残りも同様に焼く。
- ⑥ ケチャップをかけて出来上がり。

