

ひとりでできるよ。  
ぼくのわたしの  
朝ごはん。



生野菜嫌いのお子さまでも、さっと加熱すると、けっこうペロリと食べてくれます。  
ちりめんとポン酢の組み合わせもさっぱりしておいしいですよ。

料理を始める前のチェック

## みじたく

- ☐ きれいに  
せんたくした  
エプロン  
をしている。



- ☐ さんかくきんをかぶった。
- ☐ 前がみが出ないように  
さんかくきんに入れた。
- ☐ 長いかみの人は一とつにおすんだ。

【ざいりょう：2人分】

レタス.....3～4まい  
ちりめん.....大さじ3～4  
ごはん.....ちやわん1ぱい  
水.....2カップ

ポンズしょうゆ.....すこし

# レタスじゃこごはん



【つくりかた】

- ① なべに、水とごはんを入れて火にかける。
- ② にたったら、レタスを手でちぎって入れ、ちりめんも入れて、さつとにる。
- ③ うつわにもり、ポンズしょうゆをかけて食べる。

つくったかんそうを書きましょう。

食べたかんそうを書きましょう。