

## ～カップ寿司～

### 材料3人分

寿司飯・・・・・・・・茶わん2杯分(約350g)

きゅうり・・・・・・・・1/2本

マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1と1/2

きざみたくあん・・20g

さけフレーク・・・・・・・・15g(大さじ1と1/2)

卵・・・・・・・・2個

砂糖・・・・・・・・小さじ1

塩・・・・・・・・1つまみ

サラダ油・・・・・・・・小さじ1

透明のカップ・・・・3個

いろいろな具材が入ってカラフルなお寿司ができるよ！



### 作り方

- ① ご飯は寿司飯にして冷ます。
- ② きゅうりはせん切りにし、マヨネーズとあえる。
- ③ 卵を割り、砂糖、塩を加えてよく混ぜる。フライパンを熱し、サラダ油をしき、卵を流し入れて、炒り卵を作る。
- ④ カップに、寿司飯→たくあん→寿司飯→炒り卵→寿司飯→きゅうり→寿司飯→さけフレークの順に入れたら出来上がり。



## ～夏野菜たっぷりカレースープ～

### 材料3人分

トマト・・・・・・・・中1個

オクラ・・・・・・・・3本

たまねぎ・・・・・・・・1/4個

ベーコン・・・・・・・・40g

水・・・・・・・・450cc

コンソメ・・・・・・・・1個

カレールウ・・・・1個

塩・こしょう・・少々

### 作り方

- ① トマトは湯むきして、角切りにする。
- ② たまねぎはせん切り、オクラは1cm程度の小口切り、ベーコンは1cmにカットする。
- ③ 鍋に水とコンソメ、たまねぎを入れて煮る。
- ④ ベーコン、トマトを加える。
- ⑤ 火を止めてカレールウを溶かし、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ オクラを入れて、火を通したら出来上がり。

