



かみおちラジオで紹介しました♪♪

火を使わない簡単メニューです。

ぜひおうちでチャレンジしてみてください★

包丁を使います。

おうちの人と作りましょう！

### 【のりのりロール 1本分】

- 材料：板のり 1/4枚
- スライスチーズ 1枚
- ハム 1枚
- きゅうり 1/8本（スティックに切る）

○作り方：板のりにスライスチーズ、ハム、きゅうりをのせて、くるくる巻いてできあがり！



校長先生アレンジバージョン！  
パンで具材を巻いてそれをのりでくるくる★  
朝ごはんにもぴったりです☆



### 【まぜるだけピラフ 1人分】

- 材料：たいたごはん お茶わん1杯
- バター 適量
- ハム 1/2枚（角切り）
- コーン水煮 好きなだけ（水気を切る）
- 食塩 ひとつまみ

○作り方：ごはんにはバター、ハム、コーン、食塩を混ぜたらできあがり！！

