



## じゃこごはん

<材料>

- ◆ 米 3合
- ◆ 酒 小さじ2
- ◆ 塩 小さじ1
- ◆ しょうゆ 小さじ2
- ◆ 削り節 10g
- ◆ しらす 100g
- ◆ ごま 10g
- ◆ ごま油 大さじ1と1/2

<作り方>

- ① お米に酒、塩、しょうゆを入れて炊く。
- ② しらすは軽く乾煎りしておく。
- ③ ①の炊き上がったご飯に②のしらす、削り節ごま、ごま油を入れてよく混ぜて出来上がり

☆カルシウムとビタミンEが  
たっぷり含まれた美味しい  
ご飯です！



## バナナスコーン

<材料> 10個分

- ◆ バナナ 120g (1本)
- ◆ ホットケーキの粉 150g

<作り方>

- ①ボウルにバナナを入れ、フォークなどでつぶします。  
少し塊が残るくらいでも大丈夫です！
- ②バナナをつぶしたら、ホットケーキの粉を入れます。
- ③粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
- ④生地をクッキングシートの上に丸めて乗せます。
- ⑤190℃に予熱したオーブンで15分焼いたら  
できあがり♪

☆お好みでメープルシロップやはちみつを  
かけても美味しいです！