



火を  
つかわない

ざいりょう

# 材料

(4にんぶん)

- ごはん…ちやわん4はい (2ごう)
- ツナかん…1かん
- プチトマト…8こ
- レタス…2まい
- スライスチーズ…2まい
- すしす…おおさじ4

3色のえいようそ

- ツナ、スライスチーズ
- ごはん
- プチトマト、レタス

どうがはこちら



さけ  
鮭フレーク、ハム、いりたまご  
カニかまぼこ、きゅうりなど…  
すしす  
好きな具でためしてみよう！

## カンタン！ サラダちらし寿司

### かた つくり方



ミニトマトは4とう  
ぶんにきり、レタス  
はたべやすいおおき  
さにちぎる。



ごはん「すしす」  
をいれて、まぜる。



②のごはんに、ツナ、  
ちぎったレタスのほ  
んぶんをいれ、まぜ  
る。



③がまざったらさら  
にもり、のこりのレ  
タスを上からちらす。



スライスチーズをて  
でちぎって、ミニト  
マトを上からちらし  
てかんせい！



かてい す ととき  
ご家庭ですし酢をつくる時は  
これらを合わせて混ぜます  
あ ま

さとう おお  
砂糖…大さじ1  
しお こ  
塩…小さじ1  
す おお  
酢…大さじ5

