

彩りちらし <1人分：393キロカロリー>

～ 材料（4人分）～

- きゅうり・・・・・・・・・・1本
- かまぼこ・・・・・・・・・・1/2枚
- プロセスチーズ・・・・・・・・80g
- ミックスベジタブル・・50g
- ゆで卵・・・・・・・・・・1個
- ごはん・・・・・・・・・・600g
- スキムミルク・・・・・・・・大さじ1
- A { 砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1
- 酢・・・・・・・・・・大さじ4

<作り方>

- ① ごはんを炊き、ゆで卵を作っておく。
- ② Aを混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③ きゅうりは小口に、チーズとかまぼこは1cm角に切る。
ミックスベジタブルは湯通しする。
- ④ ゆで卵は乱切りにする。
- ⑤ ボウルに温かいごはんを入れ、
スキムミルクと合わせ酢を混ぜて
冷ます。
- ⑥ ⑤に③を混ぜ、ゆで卵を散らして
できあがり。

