

イラストレーター ^{もとほし} 本橋さんと ^{えいようし} 栄養士さんの

お家で ^{スープ} ミニおにぎり ^{メッセージカード}

つくってみよう!!

No.20

♥受験勉強などの夜食は、気分転換セットを!!

◆用意するもの (1人分)

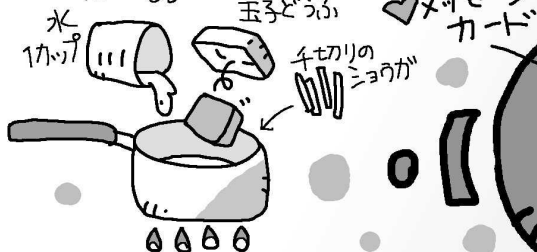
- ミニおにぎり 1コ
- 水 1カップ
- 玉子豆腐 1コ
- ショウガ (千切り) 適量
- 細長ネギ (みじん切り) 適量
- 粉末がらスープの素 小さじ半分
- 醤油 適量
- ♥愛あるメッセージカード

♥メッセージカードと夜食ハクワ〜!

気分転換
うれしいです!

😊 小さめのナベに水と玉子豆腐(そのまま入れて崩しながら食べる)とショウガの千切りを入れる。

沸湯いたら、スープの素と醤油を適量入れ、火を止めマクカッパなどに入れ、ネギを入れて完成!!



気分転換
リフレッシュだね

