

# ♪ 本日の簡単レシピ ♪



## ☆サンドらず☆

材料	2個
食パン	2枚
具材(お好みのもの)	
・レタス	適量
・骨なしチキボン	1個
・ハム	1枚
・スライスチーズ	1枚
・マヨネーズ	適量

片手で食べられるサンドイッチ。  
手軽に出来るので食欲がない時やおやつにも最適です。  
いろいろな具材を入れて自分流の「サンドらず」  
を見つけてみてはいかがでしょうか。



- ①パンの耳を落としバターやマヨネーズなど好みのものをぬる。
- ②レタスなど野菜をのせて、肉などを中心にのせる。
- ③パンの両サイドを手巻き寿司の要領で巻きラップで固定する。



## ☆さんまの蒲焼缶詰de炊き込みご飯☆

材料	4人分
米	2合
●酒	大さじ3
●みりん	大さじ1
●しょうゆ	大さじ1
●顆粒和風だしの素	小さじ1/2
●生姜みじん切	ひとかけ分
さんま蒲焼缶詰	1個(100g)
野菜(きのこやごぼう等)	適量

炊飯器に材料すべてをご飯の上ののせ混ぜずにスイッチON!  
生姜と酒は臭みを消してくれるので忘れずに。  
最後はだし汁でお茶漬け風もおいしいですよ。

- ①お米を研ぎ、●の調味料を全て入れ炊飯器の2合の目盛まで水を入れる。
- ②缶詰の中の汁も加え軽く混ぜ、野菜をご飯の上に散らす。(ご飯と混ぜない)スイッチON!



## ☆簡単チョコムース☆

材料	3人分
ミルクチョコレート	1枚(55g)
マシュマロ	100g
牛乳	200cc

溶かして混ぜるだけのとっても簡単なチョコムース。

- ①チョコレートは砕いておく。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけ、温まってきたらマシュマロを加え完全に溶かす。
- ③チョコを加えて完全に溶かす。
- ④容器に入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



口から食事を摂ることは、自信や精神的な安定感にもつながります。家族とコミュニケーションをとり、焦らずに少しずつ試してみましよう。

