

材料と分量 (2食分、できるだけ詳しく記入してください)	作り方 (箇条書きで記入してください)
・米 3合	1 ほうれん草のおひたしをつくる。(ゴマとかまぼこ)
・ほうれん草 17	2 タコさんウイナーを作る。
・木炭付き かまぼこ 1に	3 たまご(5こ)でたまごまきを2こつくる。
・塩 魚生 4まい	4 たまご(1こ)でうすやきたまごを1作る。
・ウイナー 小1ぶら	5 塩 魚生 をやく。
・ミートボール 市貝反	6 ミートボールとカラアゲは買ったものを使う。
・からあげ 11	7 食反を4等分にして梅・ワカメをそれぞれに分けて4こづつ作る。
・小本毎 5こ	8 のりたまと塩むすびを4こづつ作る。
・たかな 1まい	9 お弁当箱につめてマスカットとミニトマトをかざる。
・のりたま 少々	
・のり 4まい	
・わかめ(干) 少々	
・たまご 1こ	
・シャインマスカット 8つづ	
・ミニトマト 4こ	

料理の完成等

