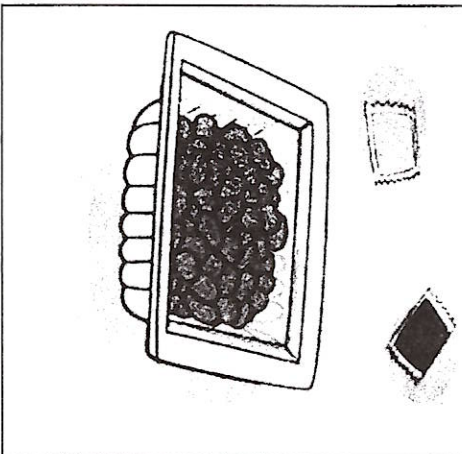


## 「かるちゃんなっとう」

### 材料（1人分）

- ・ なっとう 1パック
- ・ しらすぼし 小さじ1
- ・ 青のり 小さじ1/2
- ・ しょうゆたれ 1/2袋



### 作り方

1. 材料をすべて、よく混ぜる。  
※ しょうゆたれは、なっとうのパックについているもの。からいのが、だいじょうぶなら、からしも入れてもよい

※ しらすぼしに塩味がついているので、食べる時塩味が、たらなければ、残りのしょうゆたれを加える。



## 「かるちゃんいしりかけ」

### 材料（2～4人分）

- ・ かつおぶし 10g
- ・ ちりめんじゃこ 10g
- ・ しおこぶ 5g
- ・ 白ごま 小さじ1
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ 酢 大さじ1

### 作り方

1. すべての材料を、ボールか、ビニール袋に入れてよく混ぜる。

※ しおこぶに、塩味がついているので、しょうゆは入れすぎない。

※ 甘味が苦手な人は、砂糖を半分にしてもよい。

