

ポムドンピビンパ風



調理時間
5分



*材料は1人分の量です。

<材料>

● ごはん	茶碗1杯
● ツナフレーク	50g
● レタス	1枚
濃口しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
● はちみつ	小さじ1
● ごま油	小さじ1
コチジャン	適量
● にんにくチューブ	2cm
● 白ごま	適量

A



<作り方>

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる
- ② 器にAのタレを入れて混ぜ合わせる
- ③ ②にごはん、ツナ、①を入れ混ぜ合わせ、白ごまを盛り付けたら完成

ポムドンは韓国の春白菜のことで
今回はレタスで代用して作っているリン♪



各材料の前にある記号は3つの食品群を示しています

- 体をつくるものになるもの
- エネルギーのもとになるもの
- 体の調子を整えるもの