



昼食

1. 味噌おにぎり
2. タコとワカメの酢の物

作り方 -----

・味噌おにぎり

①通常の水加減で炊いたご飯でおにぎりを握り、周りに味噌を塗る。

・タコとワカメの酢の物

①タコは薄切りにし、ワカメは水洗いして食べやすい大きさに切る。

②胡瓜は薄い小口切りにし、塩を加えて揉み、しんなりとしたら軽く絞る。

③ダシを作り具材を加える。

味噌おにぎり

七分づき米・・・・・・・・・・適量

味噌・・・・・・・・・・適量

タコとワカメの酢の物

タコ・・・・・・・・・・100g

ワカメ・・・・・・・・・・20g

胡瓜・・・・・・・・・・1/2

【ダシ】

酢・・・・・・・・・・大さじ 1 と 1/2

醤油・・・・・・・・・・小さじ 2

だし汁・・・・・・・・・・大さじ 1