



朝食

1. 七分づき米
2. ニラと厚揚げのお味噌汁
3. しらすおろし
4. キャベツと茗荷の塩もみ

作り方 -----

・七分づき米

①七分づきのコメを通常の水加減で炊く。

・ニラと厚揚げのお味噌汁

- ①厚揚げは熱湯につけて油抜きをし、横半分に切って5cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁を煮立て、厚揚げを入れてひと煮し、味噌を溶き入れ、3cm長さに切ったニラを加えサッと火を通す。

・しらすおろし

- ①大根をおろし、水気を切り、器に盛ってしらす干しを乗せ、醤油を垂らす。

・キャベツと茗荷の塩もみ

- ①キャベツはざく切りにし、茗荷、大葉と合わせて塩でもみ込み、重しをして1、2時間おく。

七分づき米

七分づき米・・・・・・・・・・・・・2合

ニラと厚揚げのお味噌汁

ニラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3把
 厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2枚
 だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2カップ
 味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1と1/2

しらすおろし

大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5cm
 しらす干し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
 醤油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

キャベツと茗荷の塩もみ

キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1、2枚
 茗荷・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・薄切り3個
 大葉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・千切り2枚
 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3