



朝食

1. 五分づき米
2. 新玉葱のお味噌汁

作り方 -----

・五分づき米

- ①粟は茶こしなどの目の細かいざるで水洗いし、水気を切る。
- ②米を洗い、粟を混ぜて炊飯器に入れて通常の水加減にする。
- ③そのまま 30 分ほどおいて炊く

・新玉葱のお味噌汁

- ①皮を剥いた玉葱は半月切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁を入れ煮立て、玉葱をひと煮して味噌を溶き入れる。
火を止める少し前に豆腐を入れる。

五分づき米

五分づき米・・・・・・・・・・2 合
粟・・・・・・・・・・大さじ 2

新玉葱のお味噌汁

新 玉 葱・・・・・・・・・・1/4 個
豆 腐・・・・・・・・・・1/2 丁
だし汁・・・・・・・・・・1 と 1/2 カップ
味噌・・・・・・・・・・大さじ 1/2