



昼食

1. からみもち
2. 煮豆

作り方 -----

・ からみもち

- ①大根を、おろして汁気を切っておく。
- ②玄米もちを両面こんがり焼き、大根おろしと醤油をからめて七味唐辛子をふる。

・ 煮豆

- ①金時豆は洗って2カップの水に一晩浸す。
- ②浸した水ごと鍋に移して火にかけ、煮だったら弱火にし、水を足しながら柔らかくなるまで煮る。
- ③黒砂糖を入れ、溶けたら塩と醤油を加えて煮詰める。

からみもち

玄米もち・・・・・・・・・・・・・・4 枚
大根おろし・・・・・・・・・・・・・・適量
醤油・・・・・・・・・・・・・・適量
七味唐辛子・・・・・・・・・・・・・・適量

煮豆

金治豆・・・・・・・・・・・・・・1/2 カップ
黒砂糖・・・・・・・・・・・・・・大きじ 2 と 1/2
塩・・・・・・・・・・・・・・少々
醤油・・・・・・・・・・・・・・少々
水・・・・・・・・・・・・・・2 カップ