

和食

♠ おにぎらーず

【材料 1個分】

海苔	全型1枚	
ごはん	茶碗軽く1杯	150g
ツナフレーク	35g	
キムチ	30g	
大葉	2枚	

【作り方】

1. 海苔より大きめのラップを敷き、海苔の中央にご飯の半量をのせ、キムチ>ツナ>大葉の順にのせ、最後に残りのご飯をのせる。
2. 海苔を四方から包み、ラップで全体を包み半分に切り、器に盛る。



♠ おかずみそ汁

【材料 4人分】

じゃがいも	大1個
玉ねぎ	½個
あげ	1枚
しめじ	½袋
大根	150g
万能ねぎ	3本
味噌	大さじ2
だし汁	600cc

【作り方】

1. じゃがいもは皮をむき、5mmちょう切り。玉ねぎは5mm幅に切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。大根は5mmの厚さの短冊切り。あげは油ぬきし横半分に切り細切り。万能ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にだし汁を煮立て、万能ねぎ以外の①を加え煮えたら火を止め、味噌を溶き入れる。器に盛り、万能ねぎを散らす。