

白山のめぐみをいただいて

元気 10000倍!!



〈昔の地産地消〉

昔はみんな地産地消で、

『地元でとれたものは地元で食べる』

これがあたり前だった。

じわもん料理を

つくってみて



〈秋のじわもん たまごみごはん〉



材料 (2人分)

- 米 00 1合
- 油あげ 1/2まい
- しいたけ 1/2こ
- にんじん 20g
- さつまいも 1個

作り方

1. 米は洗って30分~1時間ほどザルに上げて水気をきる。

2. しいたけは糸切りにして、

さつまいもは小さめの角切りにする。

にんじんは5mmほどの

いちょう切りにする。

油あげは短冊切りにする。

3. 炊飯器に1の米、Aを入れ、1合の目盛りまで水も注ぎ、煮る。炊き上がった後、サックリと混ぜる。

ポイント!

- たくまえに具材とごはんを混ぜないようしよう!!
- さつまいものかわりに くり でもよい。

