

<ザーサイごはん>



○材料

お米・・・2合

ザーサイの瓶詰め・・・1/2瓶

大葉・・・2枚



○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、ザーサイを汁ごと炊飯器に入れ、普通に炊く。

(ザーサイが大きければ手でちぎる) 炊き上がったら手でちぎった大葉をちらしさっくりと混ぜる。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp>

【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp