

<なめたけごはん>



○材料

お米・・・2合

なめたけ瓶詰め・・・1/2瓶

白ごま・・・適量



○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、なめたけを汁ごと炊飯器に入れ、普通に炊く。炊き上がったごはんをさっくりと混ぜ、白ごまをふる。



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