

<赤貝ごはん>



○材料

お米・・・2合

赤貝の缶詰・・・1缶



○作り方

米を洗って炊飯器に入れ、水加減をし、赤貝の缶詰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