

平成 20 年 11 月 1 日

キノコとサツマイモのおこわ



おこわに入れたもの



さつまいも皮ごと 1-2cm
角に切る シメジ 2 パ
ック にんじん 油揚げ
を入れてもち米 4 合 水
は 6-7 割でしょうゆとみ
りんを入れて炊く

木綿豆腐と小松菜のけんちん汁

豆腐は水切りをしておく

小松菜はごま油で炒めだし汁、味
噌を入れる。

