

おすすめ朝ごはん

2 朝ごはんを
食べよう



【料理名】 レタスとイワシ缶の混ぜご飯			
食品名	3～4人分	切り方	作り方
精白米	2合		① ご飯を炊いておく。 ② レタスは洗って水を切り、一口大にちぎる。 ③ 炊き上がったご飯に、酢とイワシ缶を汁ごと入れ、よく混ぜ合わせる。(汁の量は味をみながら好み量にする。) ④ お茶碗にご飯をよそい、青しそとごまをふりかけて完成。
イワシ缶	1缶(150g程度)		
レタス	2～3枚	ちぎる	
青しそ	2枚	せん切り	
酢	小さじ1		
高崎町で生産されたレタスを使用しました。 レタスのシャキシャキ感が楽しめます。			



