

きゅうしょくつうしん



【2月28日（水）のこんだて】

- ★わかめごはん ★牛乳 ぎゅうにゅう
★生揚げと野菜の煮物 ★いろどりサラダ さらだ

きょう りくえすと おお
今日はリクエストの多い「わかめごはん」です。

つく かた
作り方は、ごはん「さけ」「しお」「しょうゆ」を
い
入れて、たきます。わかめを「さけ」「しょうゆ」
でいため、からいりした「じゃこ」と「ごま」をま
かんせい つく
ぜたら完成です！！作ってみてください♪