



イラストレーター 本橋さんと栄養士さんの
 お家で「なんちゃって
 まぜごはん」
 No!!

つくってみよう!!

♥ちょっとお遊び! 「あげ玉まぜごはん」と「松茸風味まぜごはん」

■「あげ玉まぜごはん」の材料(1人分)

- ごはん ちゃわん1杯
- あげ玉 大さじ3
- 麵つゆ 大さじ2
- けずり鰹 ひとつまみ
- 七味 お好み

■「松茸風味まぜごはん」の材料(1人分)

- ごはん ちゃわん1杯
- 松茸のお吸い物 1袋
- 笹かま 半分を薄く切る

●お吸いもの具がちょっと固いままですが
 まあ、お遊びですので。

♥両方ともまぜて
 できあがりです。
 家では、ちょっと小腹が
 すいたときに
 「お遊びまぜごはん」として
 作ります。色々工夫して
 新しい味の「まぜごはん」に挑戦してみてください。

