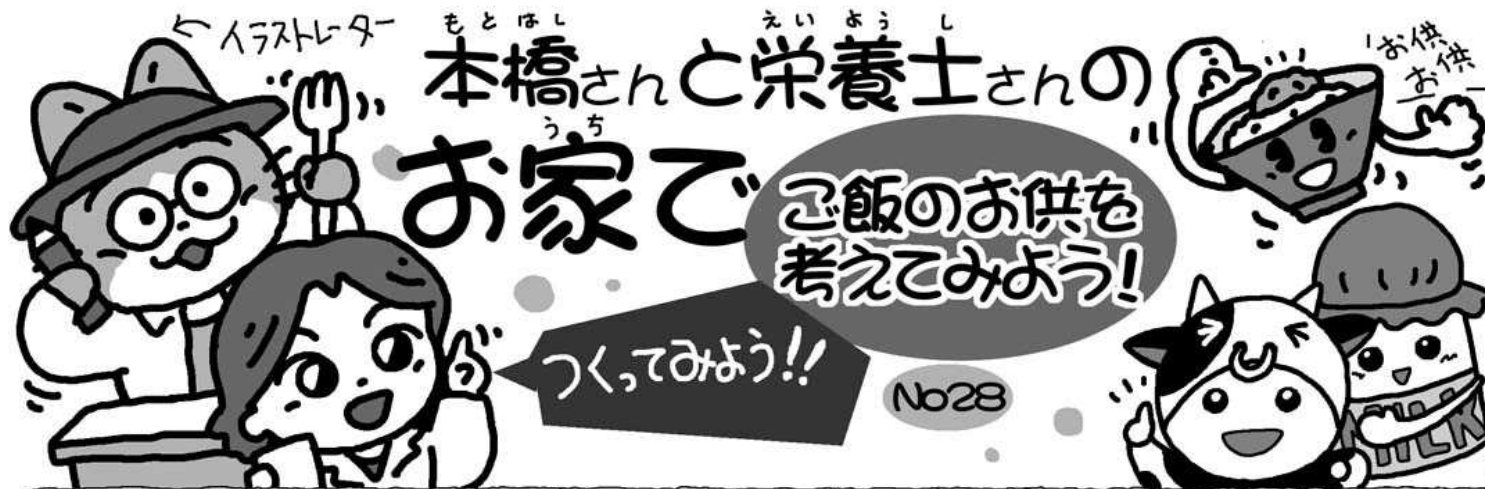




♥ごはんのお供をいろいろ 試してみた!

■材料
しらす干し
ゆかり
青のり
大根おろし
味噌
ハム
七味唐辛子
醤油
など

♥大根おろし+ 味噌でゆかりは お好みの量を!



♥ハムの角切り+ 七味そして 醤油はお好みの量を!



♥しらす干しと ゆかり+青のりで 割合はお好みで!



ごはんが
すすむ〜

