



元気つくして作ってね!

みんな大好き!

めし丸レシピ



感謝して食べよう!

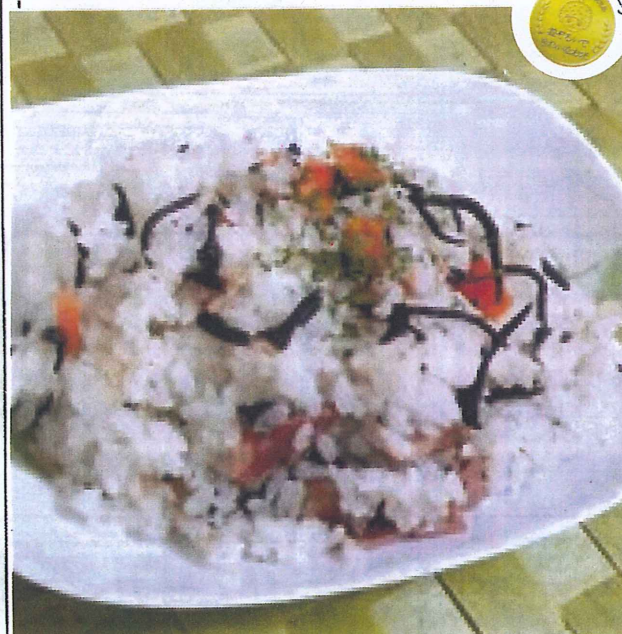
### かんたんおはぎ



材料(2人前)  
 もち米(元気つくし)…1.5カップ  
 塩…適量 ★きなこ…50cc  
 ★さとう…お好み ★黒すりゴマ…50cc

作り方  
 1. もち米と同じ水の量でたく。  
 2. たきあがたら、塩ひとつまみをいれ、めんぼうなどでかるくつぶす。  
 3. 少し冷めたら手に水をつきゴルフボールくらいのおおきにまるめる。  
 4. ★の調味料をボールに入れてまぜあわせる。  
 5. おたんごにしたもち米を4のボールに入れて全体につけたらかんぴり

### ひじきの洋風混ぜご飯!



材料  
 ご飯…ちょっと多めの2せん分  
 芽ひじき(ゆれそう)…大さじ2  
 人参…2cmくらい  
 ベーコン(ハーフ)…3枚  
 玉ねぎ…少々  
 コンソメ…小粒1/弱  
 水…大さじ2  
 こしょう…少々

作り方  
 1. 人参は、ちょう切りにし、ベーコン1cmはばい切る。  
 2. たいねつようきい、をいれてラップをせず、レンジで加熱する(材料全部)  
 3. 水の分量と加熱時間はひじきのとり具合を見調整する  
 4. ひじきかきとって水分がある程度なくなったご飯と混ぜる  
 5. 器に入れて完成!

ORDER FAX

### 人の良さ

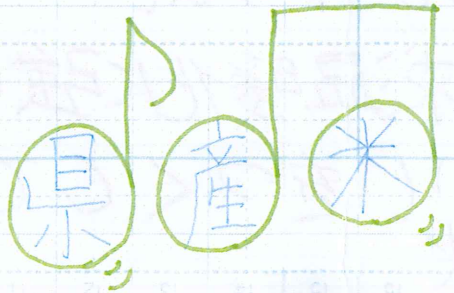
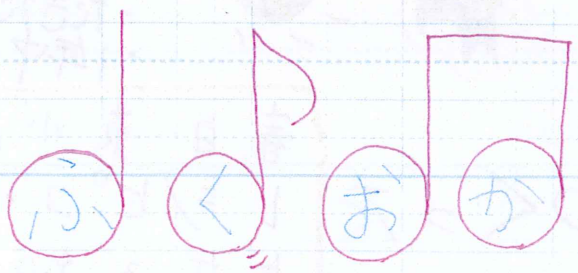


生産者が丹精こめて

作っている



みんなの一口で福岡が変わるよ!



うまい 美味しい



日本一のお米だよ



5年4組料理レシピコース