|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | レンコンご飯 | |
| 材料　　４人分 | | |
| 米　　　　　　　　　２カップ  レンコン　　　　　　８０ｇ  酢　　　　　　　　　少々  油揚げ　　　　　　１／４枚 | | 「調味料」  だし汁　　　　　　４４０ｍｌ  薄口醤油　　　　　大さじ１  塩　　　　　　　　　少々 |

第　12回

【作り方】

だし汁を入れる

短冊切りを散らす

４等分した後に２ｍｍの薄切り

水に酢を１．２滴入れざるにとり、流水で洗う

炊く