



5/4(火) ジャガバタ塩辛ごはん&キャベツスープ

(材料)

<ジャガバタ塩辛ごはん>

じゃがいも
新玉ねぎ
米
バター
イカ塩辛

- ① ジャがいもと玉ねぎは大きめに切っておく。
- ② 炊飯器に研いだ米と分量より少なめの水を入れ、①を入れて炊く。
- ③ 炊きあがったらざっくりと混ぜ、お茶碗によそってバターと塩辛を乗せる。

<キャベツスープ>

キャベツ
ハム
コンソメキューブ
水
塩こしょう

- ① キャベツとハムは細切りにしておく。
- ② 鍋に湯を沸かして材料を入れ、キャベツが柔らかくなるまで煮る。
- ③ 塩こしょうで味を調える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。