

おかず



頭が良くなる
たまご焼き



材料	作り方
卵	1) 材料を全部混ぜる。 2) フライパンで焼く
しらす	
長葱	



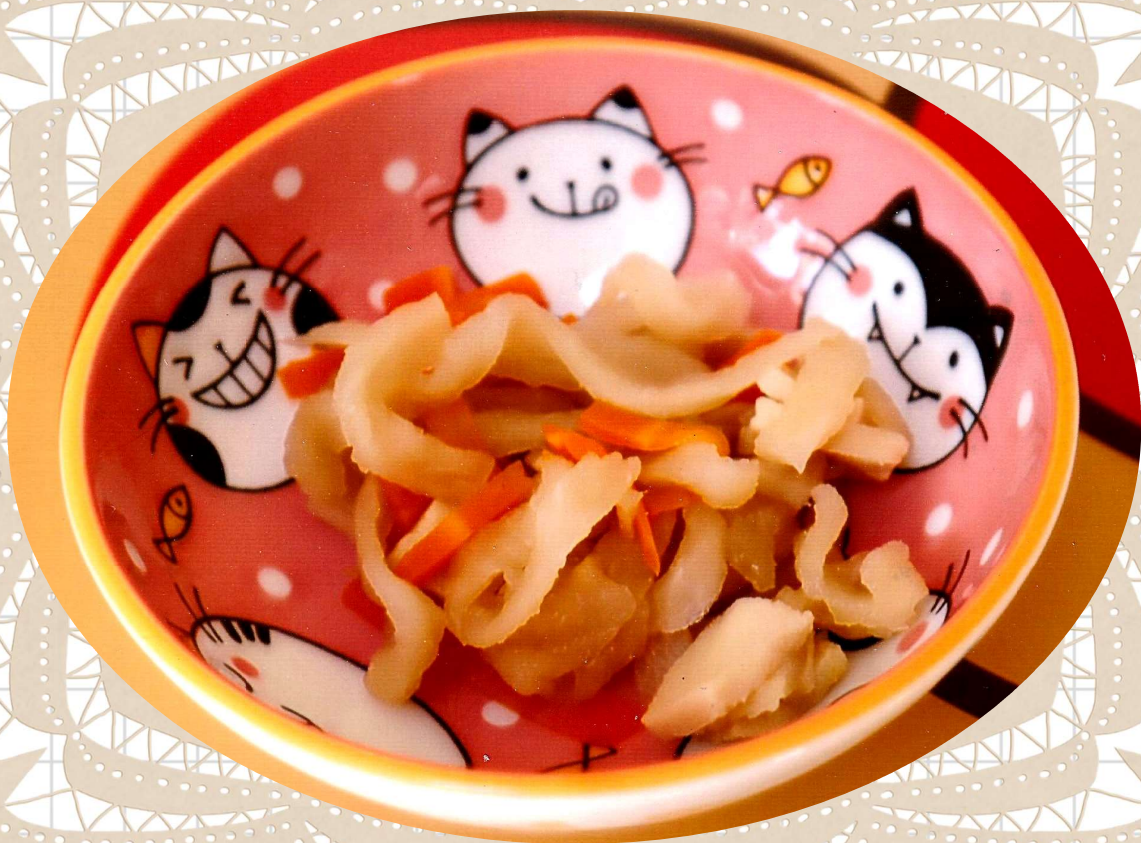
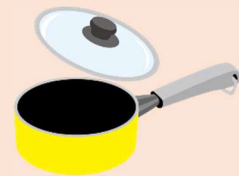
おかず



切り干し大根と
高野豆腐の煮物



材料	作り方
切り干し大根	1) 人参はせん切り、切り干し大根と高野豆腐は戻しておく。 2) 和風だしと調味料、人参、高野豆腐、切り干し大根を鍋に入れて煮る。水気がなくなったら出来上がり。
高野豆腐	
人参	
調味料 和風だし・醤油 砂糖・みりん	



おかず



春雨スープ

材料	作り方
春雨	1) 白菜は縦半分に切って、分厚い部分は斜めに削ぎ切りにして、食べやすく切る。春雨は熱湯に浸して柔らかくもどす。 2) 鍋に白菜、春雨、水、中華だしの素を入れて沸騰させて5分程煮て塩こしょうで味を整え、溶き卵を回しかけごま油を加える。
白菜	
卵	
中華だしの素	
塩・こしょう	
ごま油	
水	

