



材料	4人分量 (g)	作り方
----	----------	-----

【黄金飯】

米	260
粟	12
きび	8
ひえ	4

- ① 米は、洗米・浸水して、ザルにあげて水気を切る。
- ② 粟・きび・ひえは、水洗いして、ザルにあげて水気を切る。
- ③ ①と②を合わせて、規定の水分で炊飯する、



【豚肉の金山寺みそ焼き】

豚ロース切り身	50g/4
金山寺みそ	20
トマトケチャップ	10
しょうゆ	4
酒	少々
みりん	少々

- ① 調味料を合わせて、豚肉に味をつける。
- ② 下味がついたら、色よく焦がさないよう焼く。

