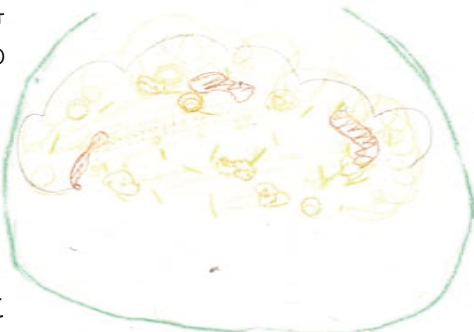


鮭ご飯

関 唯奈さん

にんじん
しいたけ
しょうゆ
みりん
酒
砂糖
鮭
酒
ご飯
すしのこ
パセリ



ご飯を寿司飯にするので、五目ご飯よりさっぱりしていて、食べやすいです。鮭は酒につけてから焼くと、臭みがとれます。

オムレツ丼

奥山椎生さん

ごはん
じゃがいも
にんじん
玉ねぎ
ハム
たまご
油
塩
こしょう
だししょうゆ
マヨネーズ



炒めた野菜に卵を流し込んで、卵がかたまらないうちにマヨネーズとだししょうゆで味付けします。マヨネーズはお好みで。