

ささっと！

たくあん茶漬け



～材料～（1人分）

- ご飯・・・茶碗一杯
 - たくあん・・・3～4枚
 - 鮭フレーク・・・小さじ2
 - 大葉・・・2枚
 - のり・・・適量
 - 顆粒だし・・・小さじ1
 - お茶・・・約120ml
- ※温かいのも冷たいのも可

～作り方～

- ① たくあんをサイコロ状に切る。
- ② 茶碗に盛ったご飯の上にたくあん、
鮭フレーク、ちぎった大葉・のりをのせる。
- ③ さらに顆粒だしを振りかける。
- ④ ③の上からお茶をかけて完成！



お好みで白ごまや
梅干しなどをどうぞ！

鎌倉女子大学 実習生