

## アジごはん

部門	作成者
ごはん	岩村 文
セールスポイント	アジごはんは塩味がきいていて、美味しいです。 お好みで、味ぽん、醤油をかけてもGoodです。



特に工夫した点	魚の骨を取り除いているので、小さなお子様でも、食べやすい。
---------	-------------------------------

材料費と調理時間	4人分・約500円 調理時間・約15分
----------	------------------------

	材料(4人分)・分量	作り方
アジごはん	アジ 4匹 大葉 適量 ゴマ 適量	アジを塩焼きにして骨を取り除く。ごはんの上にほぐした身を乗せ、ゴマと大葉を散らす。
ほうれん草の炒め物	ほうれん草 2束 ベーコン 1切 もやし 適量	①ベーコンを3cmぐらいにカットする。 ②ほうれん草とベーコン・もやしをバターで炒めて、塩こしょうで味付け。
味噌汁	もやし 適量 麩 適量 わかめ 適量 味噌 適量	出し汁にもやし、わかめを入れて沸騰させ、火を止め、味噌をとかして麩を入れます。