

味付けのり

和風サラダ

焼きししゃも
(1人2匹)



汁物より
控えめに
盛りましょう

ごはん

肉じゃが

6月30日(火)



たまねぎ

味付けのり



味付けのりは、「あまのり」という海そうから作ります。これを紙を作る時と同じように、すいて平らにします。そして、しょうゆや砂糖で味をつけ乾燥させたものが味付けのりです。はしを使い、ご飯を巻いて食べましょう。

