



# 第71回

秋空が気持ちよく澄み渡る季節となりました。  
皆様いかがお過ごしでしょうか。

## ～鮭と大葉のまぜごはん～

### <材料>

- ① [ 鮭切身 … 1切
- 大葉 … 10枚
- ごはん … 350g (1合)
- ② [ しょうゆ … 小さじ1
- みりん … 小さじ1
- すりごま … 大さじ1/2
- ごま油 … 小さじ1/2

### <作り方>

- ① ごはんに ① をほぐしながら混ぜる
- ② さらに ② を加え、混ぜ合わせたら完成!

お好みで炒り卵などを加えても  
おいしいですよ!!

## ✿残ったまぜごはんでもう1品! ～焼きおにぎりの出汁茶漬け～

### <材料>

- ・まぜごはん
- ・ねぎ
- ・白だし
- ・お湯

### <作り方>

- ① まぜごはんでおにぎりを作る
- ② フライパンにうすく油をひき、①を焼く  
※できるだけこんがり、カリカリになるように
- ③ お好みの濃さの白だしを注ぎ、ねぎを散らして完成!

味覚の秋ですね。

何かと不自由な日々が続いておりますが、  
おいしい旬のものを食べて身体と心に栄養を補給しましょう!



ニーズをコーディネートする。ぬくもりをデザインする。

# 乗富材木店



TEL : 0944-74-1000

H P : <http://noritomi.jp>

〒832-0827 柳川市三橋町蒲船津56-5

担当：乗富・新開・金納