

【人参としらすの煮物】後期食

(材料) 人参 大さじ 2.5 (7 mm角程)
しらす干し 3~4g (約小さじ 2)
だし汁

(作り方)

- ①人参は 7 mm角位の大きさに切る。
- ②しらす干しは熱湯をかけて塩抜きをする。
- ③だし汁で人参としらす干しを煮る。