

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	そば米汁		
材料・分量 4人分	(材料名)	(分量)	(概量)
	そば米 鶏肉 ごぼう にんじん しいたけ	60g 80g 40g 40g 40g	
	だし汁 薄口しょう油 みりん 酒	600ml 20ml 12ml 12ml	3カップ
作り方			
※下準備等 ○分量の水にこんぶをつけておく。		①だしを取る。 	
②そば米をゆでる。 	③材料を切る。 	④だしで材料を煮る。 	
⑤調味する。 	⑥ゆでたそば米を最後に入れる。 	⑦椀に盛り付ける。 	
(備考)			