

牛丼

材料	(1人分)
米	100 g
牛薄切り肉	100 g
玉ねぎ	100 g (1/2 個)
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
水菜	30 g



用意するもの
 ボール小2,
 さい箸, フライパン小,
 ざる, 大さじ, まないた,
 包丁, どんぶり, 小鉢, 箸,
 箸置き

★飯はあらかじめ炊いておく



きゅうりとわかめの酢の物

材料	(1人分)
きゅうり	50g (1/2 本)
塩	少々
カットわかめ	1 g (小さじ1)
調味酢(酢の物用)	大さじ1

