

そえ めし!

ダンナちゃんのちゃちゃっにご飯、
腹ぺこ家族を救え!の巻。

はじめに

- ここに紹介しているのは基本的には4-5人分です(何故なら、そういう人数のしか作ったことがないから)。てきとうに増減してみてください。
- 麺つゆとか、白だしとか、缶詰めのソースとかそんなのばかり使ってますが、それは仕様です。昔はきちんと調味料を使っていましたが、楽を覚えたといってください。
- そうじゃなくて、普通に調味料を使って作りたい場合は適宜読み替えてください。いちおう、補足で書いておきますが。
- 味付けがわからなかったら、酒、醤油、砂糖=1 : 1 : 1で混ぜてみてください。ほぼ間違いがないです。
- あと、ときどき出てきますが、煮えるまで待っている間に、洗い物をしましょう。これだけで、ご飯を食べ終わったあとのげんなり感がかなり減ります。奥さんにも喜ばれるぞ。洗い物が多いってだけでマイナスポイントになると思うんだ。
- 一人暮らしの人は、無理にバランスのいい食事と思わないで、体の欲しているものを食べればきっと大丈夫です。それが、いま、あなたに足りてない栄養だと思います。作るのが面倒なら、スーパーの総菜売り場へ行くのだ。それでいいのだ。
- たまに作ったからって、威張らないこと(笑)。奥さんは毎日これをやっているのです。そんじゃあ、がんばって、ダンナちゃんライフを。



材料(てきとう)

- ひき肉.....200gぐらいのひとパック
- たまねぎ.....1-2個
- にんにく.....ひとかけ か、ふたかけ
- キノコの類い (今回はブラウンマッシュルームとしめじ).....ひとパックもあれば十分
- トマト.....大きさにもよるけど、3個とか4個とか。
- スープストック.....今回は三つくらい入れた。

作り方 (更にてきとう)

1. 粗みじんにしたタマネギとニンニクを油で炒める。ひき肉を入れて炒める。
2. 肉の色が変わったらキノコの類いを入れてさらに炒める。
3. ざく切りしたトマトを入れる。トマトを潰しつつ、水分が出てくるのでそれで煮るような感じで。
4. スープストックを入れ、溶かす。クレイジーソルトで味を整えつつ、最後に醤油ちらっと、酒もちらっと。
5. 水分が少なくなって、自分の知っているミートソースの濃度になったら出来上がり。

メモ (いちおうのフォロー)

- もし煮詰まりすぎたら、スパゲティのゆで汁とかでのばすといいと思うよ。焦げなきゃ全部強火でもいいくらいだ。
- 野菜はタマネギとニンニクさえあればあとはなんでも好きなの入れていいと思う。セロリ入れるとちゃんとミートソースっぽい感じになるし、ニンジンとか入れてもよいし。夏になったらナスとかも美味しいかもねー。
- スープストックを入れる時は必ず味見をしながら入れること。入れ過ぎてもフォローできないから。クレイジーソルトを入れる時も同じ。ちょっと塩気が足りない？ と思うくらいでちょうどいいです。もうあとちょっと、が命取り。
- 醤油はあくまで隠し味なので、いらないと思ったら別にいらない。その程度。
- 4の工程で、煮詰めている時に同時進行でお湯を沸かして、スパゲティをゆでる。
- あと、待ってる時間があったら、使った調理器具を洗おう！ 実はこれが一番重要！

牛肉のショウガ焼き

材料（アバウト4-5人分）

- 牛肉切り落とし（やすいヤツでOK）ひとパック（200gくらい?）
- タケノコ.....小さめので1/2個から1個 イチョウ切りとかそんな感じで
- ニンジン.....1/2から1本 食べよい大きさに切る
- シメジ1パック 小房にわけ
- ほうれん草...一ワ ゆでて3センチくらいの長さに切っておく
- たまご人数分

作り方

1. 牛肉には、醤油、さとう、酒（ここまで同量でよし）、生姜のすり下ろしたヤツで下味をつける。
2. タケノコ、ニンジン、しめじは醤油、酒、みりん、砂糖、だしの素でさささっと煮しておく。
3. すき焼きの鍋に油を引いて、肉を炒める。タケノコ、ニンジン、シメジを加える。
4. 鍋の真ん中にほうれん草を置く。ほうれん草を中心にして、他の材料がきれいに分けられているようになってるとオッケー。
5. 最後に、ほうれん草めがけてタマゴをわり入れて、半熟になれば出来上がり。

メモ（いちおうのフォロー）

- 野菜を煮る時は、面倒くさかったら、市販の麺つゆとかピミサンみたいなヤツを薄めてそれで煮てもいいです。ていうかその方が楽か。麺つゆいいっすよ。好きな味を探して常備しておくよろし。
- 野菜の下煮は煮汁がなくなるくらいまでほっといてもOK。
- 牛肉の下味は炒める時に全部入れちゃってもいいです。
- 使った調理器具（鍋とかした味つけた時に使ったボウルとか）は使い終わったらその場で洗うこと。

サケのホイル焼きとかホイルなしとか



材料（てきとう4-5人分）

- サケ.....人数分。生でなくても、塩鮭でOK。甘塩とかそんなので。
- タマネギ.....大きめなら1個。小さめなら2個。
- ピーマン.....1-2個
- ニンジン.....1/4本くらい。たくさんあってもおいしいけど。
- レモン.....あれば。酸っぱいのが苦手ならなくてもいいです。

つくricat

1. タマネギは半分に割ってスライス。ピーマンは横に細く切る。ニンジンはイチョウ切り。レモンはスライス。
2. 醤油と酒を同量混ぜておく。
3. ホイル焼きにするなら
 1. アルミホイルを適当な大きさに切って、油を塗る。
 2. タマネギ、サケ、ピーマン、ニンジン、の順に載せて、塩コショウ（少々）、醤油、酒をかける。レモンを一切れのせる。
 3. アルミホイルの端と端を合せて綴じ、もう一方の端も丸めて水分がもれないようにすること。
 4. フライパンにのせてフタを閉めて、弱火で15分から20分。

4. ホイルなしにするなら

1. 火をつける前にフライパンに油を塗って（テフロン加工のほうがいいな）、タマネギ、サケ、ピーマン、ニンジンの順にのせ、塩コショウ（少々）、醤油、酒をかける。レモンを人数分（ひとり一枚）のせる。
2. フタを閉めて弱火で10分から15分くらい。

5. 熱いうちにどうぞ。

メモ（いちおうフォロー）

- ホイル焼きの時、フライパンじゃなくてもグリルでも（弱火で）オーブントースターでも。オーブントースターなら、一つか二つずつ必ず中皿にのせて。時間はそんなにどれも変わらないと思う。
- レモンはなくてもいいです。食べる時にレモン汁をかけるとかそんなんでもいいのかも知れない。
- 待ってる間に使った調理器具は洗うこと（しつこい？ でも重要なんです！！）

手羽先と大根の煮物



材料

- 手羽先.....10本くらい
- 大根1/2本

作り方

1. 大根は厚さ3センチくらいに輪切りにしてからそれを四等分する。
2. 鍋に、大根、手羽先、砂糖大さじ3、醤油大さじ3、酒大さじ2、みりん大さじ1くらい入れて、水は材料が半分くらい隠れるくらい入れる。
3. 煮立つまでは強火、その後弱火で煮込む。落とし蓋がわりにペーパータオルを鍋の中に広げておくとよいかも。大根がやわらかくなるまで煮る。
4. 大根に火が通ったら、火を消して、しばし置く。待ってる間に洗い物とか他のおかずとかを作ろう。

メモ

- 調味料の量はテキトーです。味を見て加減してください。基本的には同量で大丈夫なはず。
- 煮ている最中に水分が足りなくなったら、お湯とか足してください。焦げないように。
- 圧力鍋がある人は、それを使おう。蒸気が出るまでは強火で、出たら弱火にする。弱火にしてから10分、火を止めてフタが開けられるようになるまで放置。フタを開けられるようにな

ったら、もう1回火をつけて、ちょっと強めの火で煮詰めるような感じで。5分くらい。火を止めてしばらく置いておく。

- 煮汁も飲めるくらいの濃さなら飲んでしまえー。コラーゲンたっぷりだー。

にこにこハンバーグ

「おとーさん、今日のご飯なにー？」

『煮込みハンバーグ』

「にこにこハンバーグ？」

というわけで、にこにこハンバーグです。

材料(焼いて煮るだけバージョン)

- スーパーの肉売り場で売っている、焼くだけになってるハンバーグ
- つけあわせ的なもの(ニンジンとかシメジとかブロッコリとか)
- ハヤシライスのルー

作り方(ほんとに焼いて煮るだけ)

1. つけあわせの野菜を切る。ニンジンは3~4センチ長さに切って、縦に四等分。ファミレスで見たことのある、あの形に近くなります(たぶん)。しめじはいしづきをとって小房にわけ。ブロッコリも小房にわけ。わかんなかったら冷凍食品の素材でもOK。
2. フライパンを熱する。熱になったら油をひく。ハンバーグを焼く。焼き目がついたら裏返す。あとで煮るので、そんなにしっかり中まで火を通せなくてもいいです。
3. 隙間にニンジンとかシメジとかもいれてちょっと炒める感じで。
4. 裏返したほうにも焼き目がついたら水を入れる。ハンバーグがかぶるくらい。
5. 沸騰したら火を弱めてしばし待つ。ここでしっかり火を通す。ニンジンに火が通ったらブロッコリ投入。きれいな色になったら、ハヤシライスのルーを入れる。とけたらちょっと煮詰めるようにして。ソースがとろとろになったら出来上がり。

メモ

- ハンバーグを最初から作りたい人は4-5人分なら
 - 合い挽き肉5-600グラム
 - タマネギ1/2~1個
 - タマゴ1個
 - パン粉適宜(ざーって入れて、ボウル全体が隠れるくらい)
 - 牛乳(大さじ2-3ばいもあれば十分だと思う。いつも適当)
 - みじん切り(粗くて全然問題なし)にしたタマネギをフライパンで炒め(焦がすなよ)、冷ます。
 - ひき肉に塩コショウ(適当)、炒めたタマネギ、タマゴ、パン粉、牛乳を入れ、よく混ぜる。
 - 人数分に等分して、ハンバーグの形にまとめる。ちょっと薄めにして、真ん中をへこ

ませるといいと思う。焼くと縮むしね。

- あとは同じにしていくといいと思います。
- つけあわせは本当に適当。なきゃないでもなんとかなるけど、ニンジンくらい入れようぜ。
- 缶詰めのドミグラスソースでもおいしくできるよん。スープストックと塩、醤油でちょっと味を見てくださいな。あんまり変に味をいじらないのが勝利の秘訣です。
- 缶詰めのホールトマトとか、生のトマトとかでやるとさらに本格的なんだろうけど、面倒くさいのであんまりやったことない。味付けはスープストックとクレイジーソルト、酒醤油で調整。でいいんじゃないでしょうか。

トマトとツナのスパゲティ

材料

- ツナ缶(好きなの) 一缶
- トマト 生なら二つくらい(缶詰めなら一缶)
- タマネギ 1/2こ
- スパゲティ 300グラムくらい

作り方

1. タマネギは粗みじんにする。生トマトならざく切りしておく。
2. フライパンにオリーブオイル(か、サラダ油)、ニンニクを入れてから火をつける。タマネギを入れて炒める。強火でもいいと思う。
3. ツナ缶を投入。缶の汁ごと。またしばらく炒める。
4. トマトを投入。潰しつつ煮詰めるように。クレイジーソルトで味を整える。かなり入れてもなんとかなりますが、味を見て調節すること。
5. 煮詰めている間にスパゲティをゆでる。
6. ゆで上がったら、お湯を切ってフライパンに入れ、絡めて出来上がり。

メモ

- タマネギはちょっと大きめになっても全然問題ないっす。むしろそっちのほうが美味しいかも。
- ツナ缶の汁とかトマトの水分とかがあるんで強火でも問題ないはず。ガンガン行きましょう。
- ツナ缶はオイル漬けのほうが美味しいと思うけど、ノンオイルでもいいです。好きなほうで。
- オリーブオイルがなければ普通のサラダ油で。
- すり下ろしたニンニク(チューブ入りのあれ)があれば、それを使いましょう。面倒くさいしね。
- 油とニンニクを入れてから火をつけるのは、ニンニクだけ焦げるのがいやなのと、熱したところに入れると油がはねてあとが大変になるから。
- 好みでバジルとか入れてもいいと思います。
- 色合いだけ考えたら、缶詰めのホールトマトのほうが絶対にいいんだけど、生のトマトで作るのも捨てがたいんだよなあ。
- 買ったのはいいけど使い切れないトマトは**まるのまま冷凍しておく**といいそうです(奥さんに教えてもらった)。**使うときには凍ったまま水をかけると、まるで湯むきのよ**

うに皮がつるっとむけます。すごいよ。で、それをシヨリシヨリと切って使う。そのまま火を通せば全然問題なしです。

- トマトを使わないで、醤油、酒、みりん(1:1:1くらいの分量)で味付けすると、和風ツナスパゲティになります。こっちもお試しあれー。

キヌサヤの卵とじ

材料（てきとう）

- キヌサヤ.....ひとパック（とか一袋とか）
- タマゴ2個くらい
- 麺つゆか、白だし

作り方（さらにてきとう）

1. キヌサヤはスジを取る。
2. 麺つゆか、白だしは水で薄めて（だいたいうどんのつゆくらいの濃さ）火にかけ、キヌサヤを入れてざっと煮る。色がきれいになってピカピカしてきたらよし。
3. タマゴを溶いて、鍋にまわし入れる。蓋をして一呼吸おいてから火を止める。

メモ（いちおうのフォロー）

- キヌサヤでなくても、サヤインゲンでも、なんかそれらしいものならなんでもおいしいです。
- タマゴは半熟のほうが美味しいと思うけど、苦手なひとはしっかり火を通してね。
- ただ、火を通しすぎると色も悪いし、ぼそぼそして美味しくないです。

カブの千枚漬けもどき

材料（てきとう）

- カブ.....あればあっただけ。ていうか、スーパーで一束いくらで売ってるあれ。

作り方（さらにてきとう）

1. カブはスライス。包丁が苦手ならスライサーを使うよろし。あれは便利だ。
2. 塩をふって、ざっと混ぜて、そのまま放置。
3. 酢と砂糖を同量混ぜる。電子レンジでチンする。30秒。
4. カブがしんなりしたら水分を切って、3をかけて、冷蔵庫に入れておく。すぐ食べてもいいけど、そこはぐっと我慢してせめて30分くらいはおいておこう。

メモ（いちおうのフォロー）

- 気分的には丸いスライスになればいいんだけど、半分にわっても、四分の一になってもいいと思う。カブの大きさと自分の気分で決めてください。
- 皮は新鮮なうちならむかなくていいです。ゴミも出ないし。きれいに洗って使いましょう。皮と実の間にスジっぽいものがあつたらちょっと厚めに皮をむいて使う。スジっぽいととたんに美味しくなくなる。
- 酢と砂糖はそのままでいいのかも知れないけど、砂糖がとけ残ると美味しくないと、酢のとがった味が丸くなるのでぜひ一回チンしてみてください。電子レンジがなかったら、鍋で一煮立ち。
- 季節になったらたくさん出回るから、一回チャレンジしよう！
- 葉はそれはそれで使いようがあるので捨てないこと。刻んで味噌汁の具が一番簡単なコース。油揚げと一緒にね。

切り干し大根の煮たの

材料(作りやすい量)

- 切り干し大根.....一袋
- うすあげ一枚
- あればニンジン1/3本
- 白だし

作り方

1. 切り干し大根はざっと洗ってから、ボウルに水を張って、その中で浸して戻す。しばし放置。
2. うすあげとニンジンは短冊状に切る。
3. 切り干し大根の水を切り、ザク、ザク、ザクと三回くらい包丁を入れる(とちょうどいい長さに切れる)。短めのものならそのままでもいいけど。
4. 白だしを水で薄め(うどんのだしくらいでいいです。どうせ煮詰まるんだし)、戻した切り干し大根、うすあげ、ニンジンを入れ、煮立つまでは中火、煮立ったら弱火で。だしの量は材料の頭が少し水面から出るくらい。
5. 水分が減ったな一くらいになったら火を止める。しばし放置。

メモ(いちおうのフォロー)

- 切り干し大根はいろんな見た目のがあるので、それに応じて切る切らないは決めていいと思う。
- 白だしもあるとなにかと便利です。好きな味を探して一本常備しておくとうれしい。なければ麺つゆで代用オッケー。本格的に作りたきゃだしの素、薄口醤油、みりん、酒、砂糖で味付けすること。
- 火を止めて放置しておく間に味はしみみます。

切り干し大根のサラダ

材料

- 切り干し大根.....1/2から1袋
- ツナ缶ひとつ
- キュウリ1本
- マヨネーズ

作り方

1. 切り干し大根はざっと水で洗ってから水で戻す。ちょっと長めに置いておいたほうがいいかも。
2. キュウリはたて半分に割ってから斜めに切る。
3. 戻した切り干し大根はザク、ザク、ザク、くらいに包丁を入れておく。これはちょっと短いくらいが食べやすいと思うなあ。ま、好みで。
4. 切り干し大根、キュウリ、ツナ缶を混ぜて、マヨネーズで味付け。

メモ(いちおうのフォロー)

- 水で戻すだけなんで技術はいらない。ちょー楽。
- キュウリなんか切ったことねーよ、という人はスライサーを買おう。あれ、楽だから。ただし、手は切らないように。
- 切り干し大根は火を通さないなので、あんまり日の経ったものじゃないほうが美味しいと思います。

カボチャの煮物



材料(作りやすい量)

- かぼちゃ.....1/4個

つくりかた

1. 種は取る。食べよい大きさに切る。手を切らないようにねー。
2. 鍋に入れる。さとう、薄口醤油、酒、みりんを同量(でいいと思うのだが、心配なら醤油をちょっとだけ減らす)入れる。水をカボチャが少し顔を出すくらいまで入れる。
3. 強めの中火で煮る。フタをする。あれば、ペーパータオルで落とし蓋をするとよいです。ペーパーの真ん中を破っておくとよいです。
4. 鍋の水分がなくなる頃でき上がり。

メモ

- 作り方にも書きましたが、あんまり醤油入れ過ぎても美味しくないんで、気持ち砂糖を多めで。
- 焦げるのが心配だからって弱火にすると煮崩れするので、ここはガッツで強めの中火。その方がほくほくした出来上がりになりますよー。

ハムキャベツサラダ

材料

- キャベツ.....3-4枚
- ハム4枚くらい

作り方

1. キャベツは千切り。少し太いくらいでもいい食感。
2. 塩を二つまみくらい入れて、混ぜ、しばらく置く。
3. ハムは半分に切ってから細く切る。
4. キャベツの水分を切って(軽くしぼる)、ハムを混ぜ、マヨネーズで味付け。量は好みで。

メモ

- 保育園の給食で出たもの。でも美味しかったからよく作る。楽し。
- キャベツの千切りは、無理しなくていいから、手を切らないようにね。少しくらい太くたってどうせ塩まぶすんだから。で、逆にあんまり細すぎても食感が頼りなくなるだけなので、実はちょっと太いほうが美味しい。
- 塩はあんまりかけすぎないこと。しょっぱくなったら取り返しがつかない。あんまりしょっぱかったら水気を絞る時に1回水にさらしてもいいけど、なんかちょっとね。

コールスローサラダ

材料

- キャベツ.....4枚以上(1/4個くらいあってもいい)

作り方

1. キャベツは千切り。少し太いくらいでもいい食感。
2. サラダ油かオリーブオイルを大さじ1くらいをまわしかけ、混ぜる。
3. すし酢を大さじ1くらい、コショウ少々をまわしかけ、混ぜる。冷蔵庫で10分くらいなじませる。
4. キャベツの水分を切って(軽くしぼる)、マヨネーズ大さじ1~2をまぜる。あればカレー粉を。量は好みで。

メモ

- 本当は砂糖と普通の酢と塩を入れて混ぜるらしいけれど、すし酢のほうが圧倒的に楽。
- 必ず先に油を入れること。こうすると、他の味がしみ込みすぎないでしゃきしゃきした食感が残るんだって。オリーブオイルはなくても全然大丈夫。
- 食むキャベツサラダの時も憂そうだったけど、キャベツの千切りは、無理しなくていいから、手を切らないようにね。気張って細く切る必要はないよ。
- あれば、でいいんだけどアクセントにパセリのみじん切りなんかほんの少し入れるといいかも。
- カレー粉はルーのじゃなくて、S&Bのカレー粉みたいなあれを使います。
- マヨネーズは少なすぎる分にはそれはそれでおいしいけれど、多すぎるのはおいしくないの
で気をつけてくださいな。



材料

- 栗(むいてあるもの、生).....ひとパック
- お米2から3合
- もち米.....1合
- 日本酒、塩、黒ゴマ

作り方

1. お米は普通に研ぐ。もち米も一緒にしておく。
2. 水加減は、酒大さじ1+水でいつもと同じ量になるように。
3. 塩小さじ1くらいを入れ、栗も入れて30分くらいおいてから炊飯器のスイッチオン。
4. 炊き上がったら、軽くほぐして、食べる時に黒ゴマを振りかけて。

メモ

- 無洗米を使うと楽。
- もち米は崩れやすいのであんまり気合いを入れて研がなくていいです。
- 炊飯器のモードは、あれば炊き込みご飯のモードで。なきゃ別に普通のものでいいと思います。
- せっかくそういう季節になったら、1回くらいは食べたいよね。

ドライカレー

材料

- ひき肉(合い挽きでも豚でも好きなものを) 大きいのとパック
- ショウガ ニンニク それぞれ、ひとかけ〜ふたかけ
- タマネギ 1/2から1個
- ニンジン 1/2本くらい 大きさにもよるけど
- その他野菜なんでも 適宜
- カレー粉(ルウじゃなくてスパイスコーナーにあるヤツ)
- 醤油、ケチャップ、ウスターソース

作り方

1. 野菜は粗いみじん切りに。
2. 無理だよーって言うひとでも、たて横にザッザッザッザって切ればなんとかなります。酷い言いようだな。
3. フライパンに油と、ショウガニンニクを入れた状態で熱して、熱くなっていい匂いがしてきたらひき肉を投入。
4. 肉の色が変わってきたら、野菜を投入。
5. タマネギの色が透けてきたら、カレー粉を入れる。炒める。小さじ1くらいから始めて。ちょっとずつ足していかないと後で困ります。
6. 醤油、ケチャップ、ウスターソースを同量入れる。大きじ1ずつくらい。
7. 水分がなくなったら出来上がり。ご飯といっしょにどうぞ。

メモ

- ナスを入れるなら、半月切りくらいでざっくりと切るとうまい。油をよく吸うので炒めるときには油多めで。
- ミックスベジタブルは手軽だけど、俺があんまり好きじゃないんで使わない。平気な人はこれが一番手軽じゃないかと。
- 豆の水煮とかどうかなあ、旨いんじゃないだろうか。とか思うけど。なんでも好きなものを入れてみるよろし。
- 面倒なひとや「いちいちカレー粉だけ買えるかよ」というひとは、普通のカレールウをひとやまふたやまくらい削って入れて、とかしてもなんとかなります。ちょっともったりするけどね。ま、これも好き好き。

朝のそえめし(フレンチトースト)

実況・朝のそえめしー！ フレンチトースト作りまーす！ (posted at [10:02:28](#))

たまご・一個、砂糖・てきとー、牛乳・てきとー。混ぜる。 (posted at [10:04:56](#))

(補足。食パン1枚に対して、タマゴ1個、砂糖大さじ1くらい、牛乳50ccくらい。ちょっとゆるめの卵液になっていればいいです。あとでシロップをかけるつもりなら、あんまり甘くしないほうがいいかもよ。)



食パン(1枚を)四つに切って投入 てきとーにしみこませる。

(posted at [10:07:15](#))

(補足。ときどきひっくりかえして、両面ともまんべんなく卵液をしみ込ませましょう！ホテルで食べるような高級なものじゃなくて、自分用のちゃちゃっと朝ご飯なので短時間でも大丈夫)



油ちょっと、バターちょっとを入れた熱したフライパンで焼く。 (posted at [10:11:42](#))

(補足。フライパンが温まらないうちにバターを入れると焦げません。で、バターが溶けきらないうちに入れるとフレンチトーストもいきなり焦げたりしません。中火の弱めで。で、この時残った卵液を上から少しずつかけていってください。)



ひっくり返す。また焼く。 (posted at [10:12:00](#))

おっと、写真忘れた。 (posted at [10:12:37](#))

(補足。この時は火は弱火でもいいです。中まで温まるくらいになるまで、ほっといてもいいくらい。)

できるだけ後片付けもする。これ、大事。 (posted at [10:13:07](#))



あればメイプルシロップをかけて食うのだ。いただきます！

(posted at [10:20:12](#))

(補足。ここら辺は好きなもの書ければいいんじゃないかなー。砂糖が入っているのでそのままでも美味しいですよ。もし最初からメイプルシロップをかけるつもりなら、卵液を造る段階で砂糖を減らしてもいいかも。)

朝のそえめし！でしたー。(posted at [10:21:11](#))