

一袋に対し、ピーマン
ブロッコリー 人参 キ
ャベツ (写真) を二等分し
たものを加えます。



それに刻んだベーコンと
スープの素を入れて炊き上
げると出来上がりです。(写
真)



一袋五日分ですから、四袋で二十日分になります。

それでお味の方はどうかと言う事ですが、炊いた初日は美味しいですが、日を追うごとにキノコの灰汁が出る所為か、味が落ちていきます。でも自分で作ったものに文句付けても仕方無いので、そのまま受け入れています。そして少しでも健康に役立って呉れる事願って撰んでいます。

皆さんの中で、これがご自分の健康に良い一品だと言うのがあれば、是非教えて頂きたいと思えます。

以上 “老いぼれがボケ防止の為に色々やっとなあ”位に思って頂ければ幸いです。

令和4年9月20日

(完)