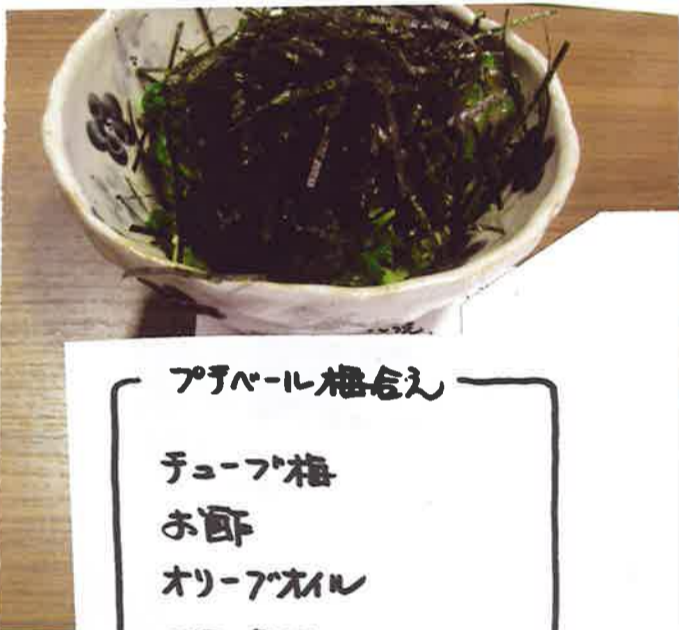


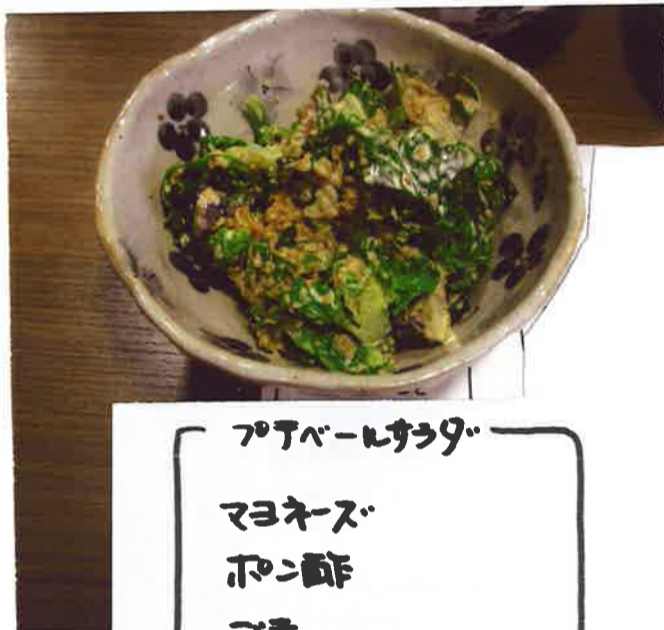
第6回 2013年2月26日(火)

プチベールのドリンクと簡単サラダ



プチベール梅合せ

チューブ梅
お酢
オリーブオイル
ブラックペッパー
調味料とあわせて
のりとしかつみゆかり



プチベールサラダ

マヨネーズ
お酢
ごま
調味料とあわせて
まじり混ぜ



プチベールごま

ごま
砂糖
しょうゆ
調味料とあわせて
まじり混ぜ



トマトとプチベール炒め

にんにく・オリーブオイルフライパン
で炒め、にんじん火が通ったら
トマト、プチベール、味付けは
塩・ブラックペッパーでお好みで。
きのこ類、ペコニはと入れると
もっとおいしい一品です。



プチベールたくあん

たくあんはごま油で炒め
パール入し、しょうゆ、セリ
お好みで...



プチベールジュース

プチベール + リンゴジュース
プチベール + 牛乳 + はちみつ
ミキサーでシェイクして出来上り