

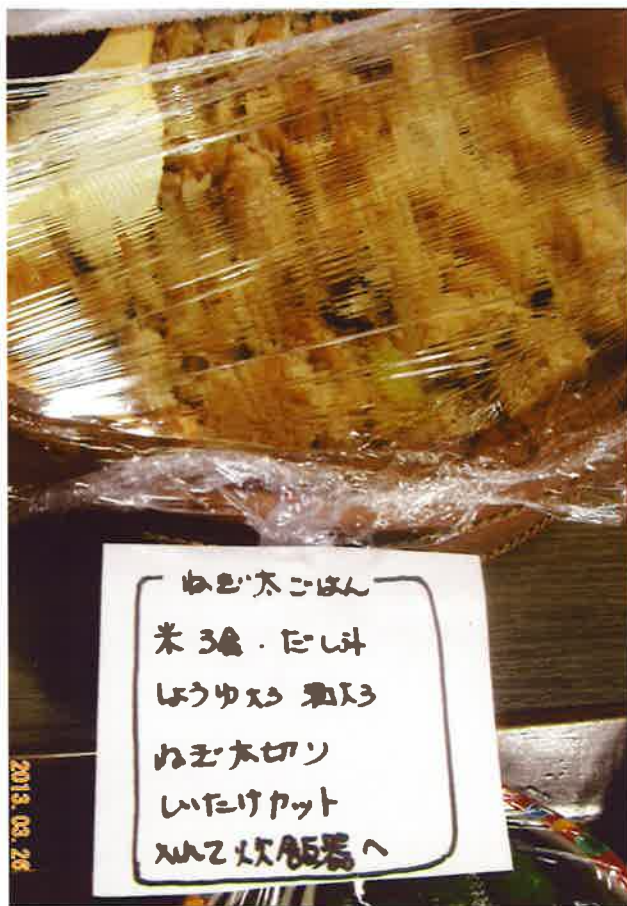
「元気満々な市村副駅長」

第10回 2013年3月26日(火)

ねぎで免疫力アップ 元気満々



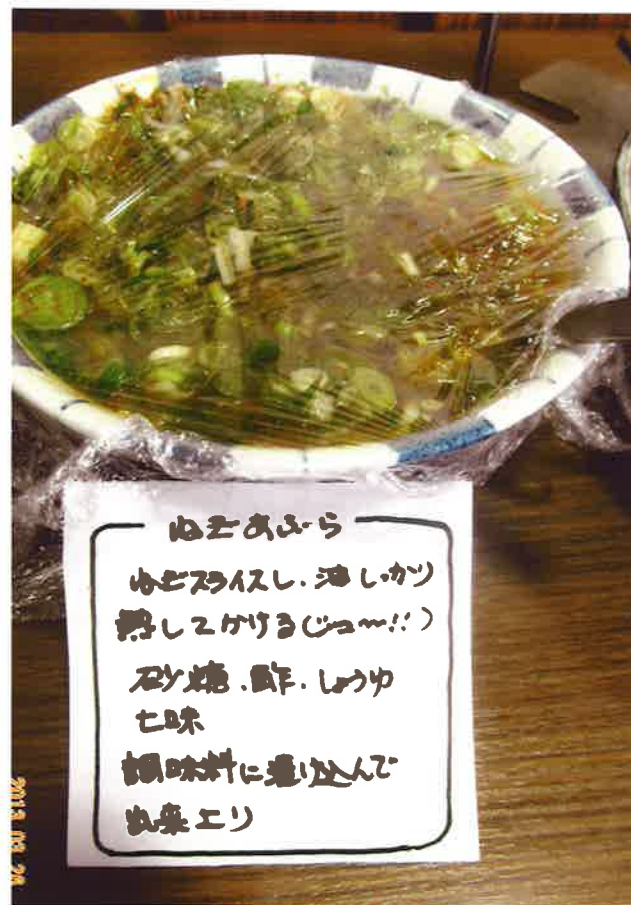
ねぎのマリネ
ねぎおろし、アスパラ
ご焼色付ウエ
和風酢、ホウカシエン
塩こうじ、オリーブオイル
調味料お好みで漬けてください



ねぎのうどん
米3合、だし汁
しょうゆ、和風
ねぎおろし
いりけつ
お好みで味付け



ねぎマカロニ
オリーブオイル、にんにく、和風
しょうゆ、和風マカロニ
ゆで汁少々、しょうゆ、砂糖
とろろ芋で味付けお好み
のりふりかけお好み



ねぎのみそ
ねぎおろし、油、かつ
おろし、しょうゆ、しょうゆ
砂糖、酢、しょうゆ
七味
調味料お好みで漬けてください



ねぎのみそ
米、おろし、しょうゆ、砂糖
しょうゆ、おろし、しょうゆ
ねぎおろし、しょうゆ、しょうゆ
調味料お好みで漬けてください
お好みで味付けお好み



ねぎのみそ
ねぎおろし、しょうゆ、しょうゆ
しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
お好みで味付けお好み