

第11回 2013年4月2日(火)

春の葉物いろいろと

いただきましょ〜っと



からし菜漬け  
塩で漬けて出まじり  
お酢と味噌でどろどろ



ゆかめサラダ  
きゅうり、せりしり  
青味油と、菜花  
ゆかめの上に、はろろと  
のせとしょうがすりおろし  
しょうゆでどろどろ



芽キャベツのツワ〜漬け  
芽キャベツは湯かいて  
酢、白だし、しょうゆ、砂糖  
に煮り込む



小松菜ふりかけ  
小松菜みじん切り  
油で炒め塩、砂糖  
ごまで炒る



ほうれん草のサラダ  
ほうれん草を、いり油  
で炒め、ほうれん草の  
牛乳、コンソメ、塩、胡椒  
コセア、しょうゆ、砂糖で  
出まじり



菜花の白みそ  
菜花は茹く、  
いたり油で炒め、とろい  
にんにく、みじん切りから  
菜花、ごま、砂糖、しょうゆ  
お酢の味付けでどろどろ



アイスアサリサラダ  
マヨネーズ、粒マスタード  
酢をあんまりかけ