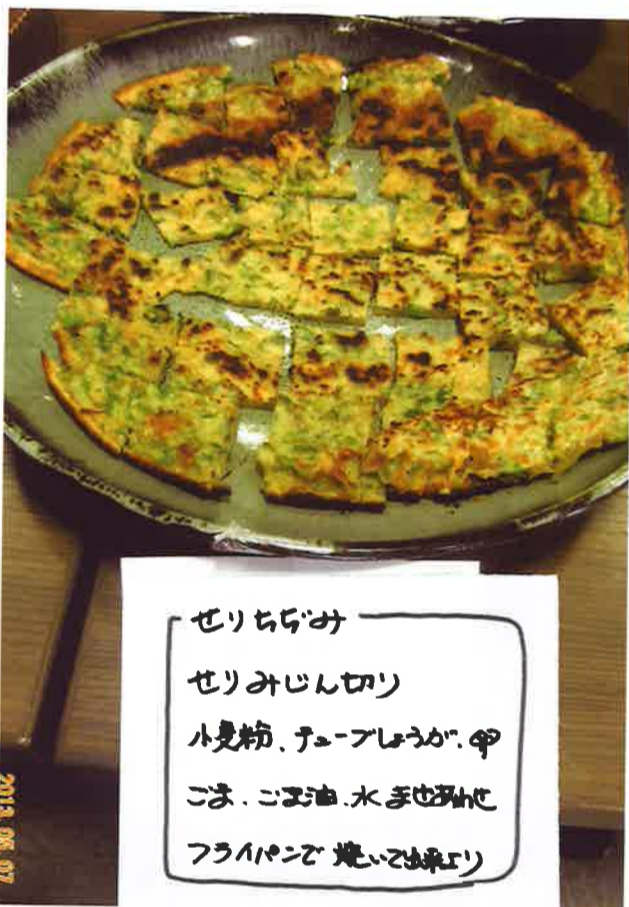


第15回 2013年5月7日(火)

七草の一つ、

さわやかな香りのせり

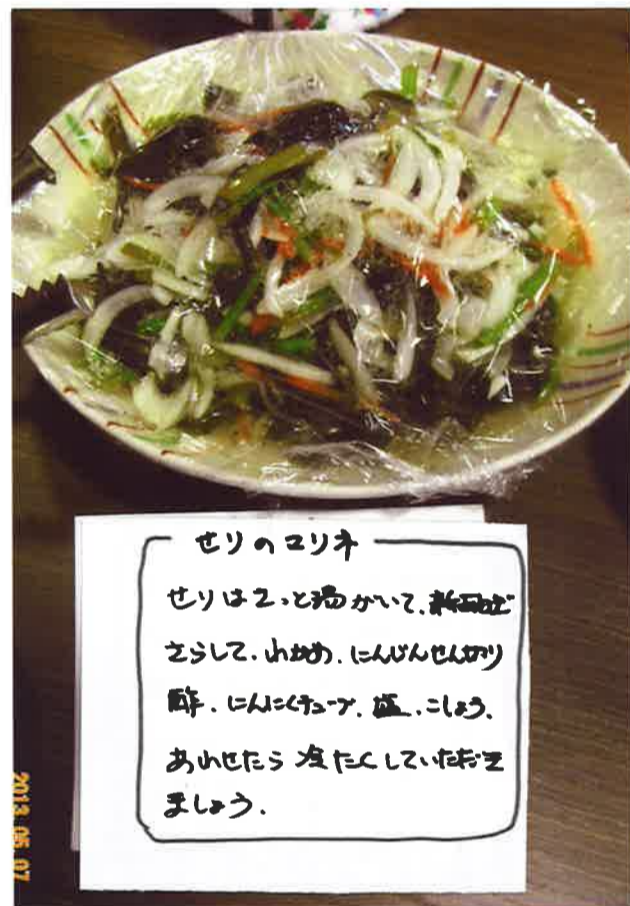
いただきますよう



せりちらしめ  
せりみじん切り  
小麦粉、チューブしょうが、卵  
ごま、ごま油、水まぜだし  
フライパンで焼いてお好み



せりのサラダ  
せりは2.と湯かいて、大根  
短冊切り、ミニトマト半切り  
マヨネーズ、ゆず皮、酢で  
あわせて粉子-ストローク



せりのマリネ  
せりは2.と湯かいて、新玉ねぎ  
をラして、ゆず皮、にんじんみじん切り  
酢、にんにくパウダー、塩、こしょう  
あわせて冷蔵庫に入れておきま  
しょう。



せりごはん  
せりは2.と湯かいて、お好み  
ゆず皮、ちくわ、たけのこ  
みじん切りにして入る  
しょうゆと味付け、炊きあがり  
ごはんにもまぜてお楽しみ



せりと切干あ.と建り  
切干大根は2.と湯かいてせり  
と混ぜ、ニンジン(半切り)入れ  
酢、砂糖、みりん、しょうゆ  
酒、にんにくパウダーで混ぜ  
ごまふりかけはお好みで



せりのかき揚げ  
玉ねぎ、ちくわ、せり  
あわせて、小麦粉ふりかけ  
小麦粉、水、卵と混ぜ入れ  
野菜みじん切りにして揚げて...  
何とでもお楽しみどうぞ