

第17回 2013年5月21日(火)

野菜のカルシウム トップクラス

小松菜マン



①

小松菜ふりかけ  
小松菜みじん切りフライパンで  
水分無く炒め進油で炒め  
塩・砂糖で味付けお好み  
で。ごま。しおこほりで...



②

小松菜マヨあえ  
小松菜・ちくわ。いけい  
レジンでサシ。マヨネーズ。しょうゆ  
砂糖。ごま油。お好みであ  
えて出来上り



③

小松菜と豆腐の炒め  
豆腐はホトコシ。小松菜は  
サシ。にんじん。いけいサシ  
玉子。豆腐。お好みしょうゆ  
片栗粉。お好みでフライパン  
で焼いてお好みソースで  
どうぞ



④

小松菜ナムル  
にんじんせん切り塩ふり  
小松菜チン(レンジ)して  
ごま油・しょうゆ。にんじん  
塩。コンソメで味付け  
冷たくしていただきます



⑤

カラシあえ  
小松菜レジンでサシ  
にんじん塩ふりしょうゆ  
しょうゆ。マスタード。塩。  
ごまお好みでかけよう



⑥

小松菜と豚肉炒め  
豚肉炒め。小松菜お好み  
で炒めたら。しょうゆ。みりん  
砂糖。水。片栗粉で  
お好みの味付けで  
どうぞ