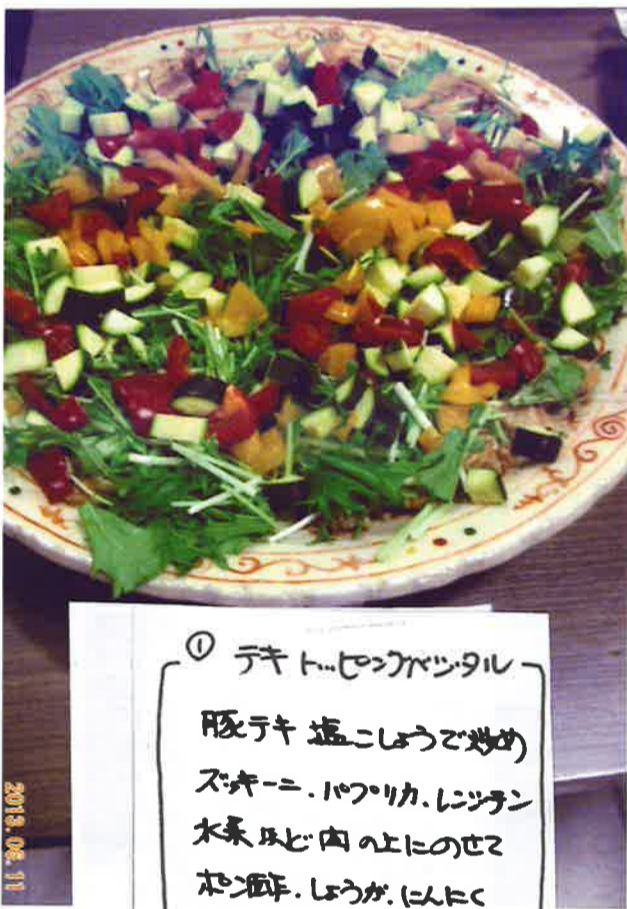


第20回 2013年6月11日(火)

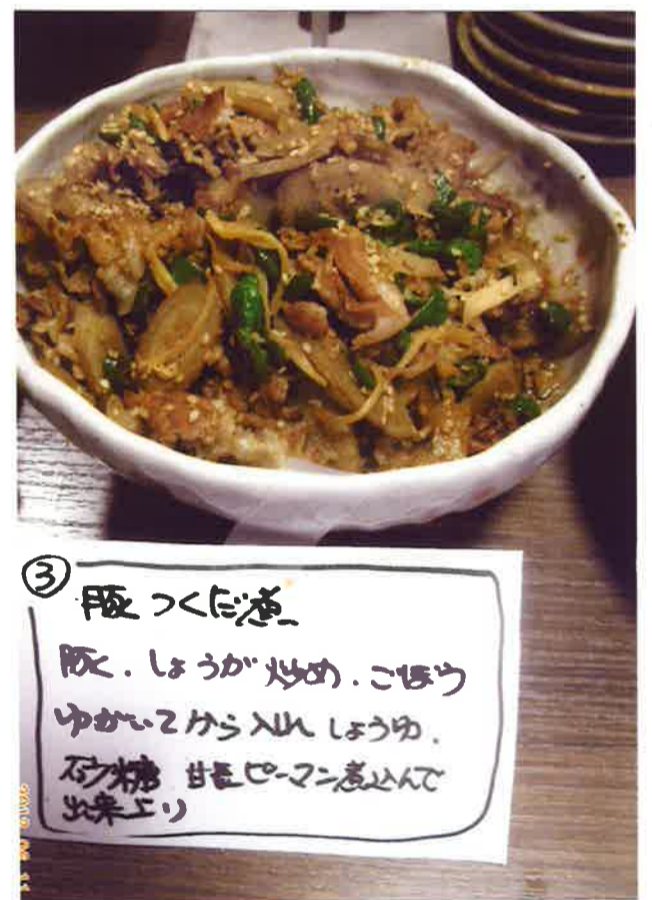
瀬戸豚三昧 堪能してください



① テキト...ピッコパツタイル
豚テキ 塩こしょうで炒め
ズッキーニ、パプリカ、レタサン
木菜油と肉の油にのせて
ポン酢、しょうが、にんにく
ドレッシングをかけてかき混ぜる



② 豚肉ピロリット
肉、ミニトマト、みょうが、
野菜みそで巻いてね



③ 豚つくば湯
豚、しょうが炒め、こぼろ
ゆかいてから入るしょうゆ、
砂糖、甘酢ソースで
出来上り



④ 肉巻きケチャップ
肉、にんにく、こぼろ、
いんげん巻いて炒め
ケチャップ、砂糖、ソース
でかき混ぜる



⑤ にんにく煮いれめ
豚肉、にんにくを
炒め、酒、しょうゆで
味付けこぼろで



⑥ しゃぶしゃぶ