

第40回 2013年11月19日(火)

ブロッコリー、スティックセニョール

サラダ、グラタンどうですか？



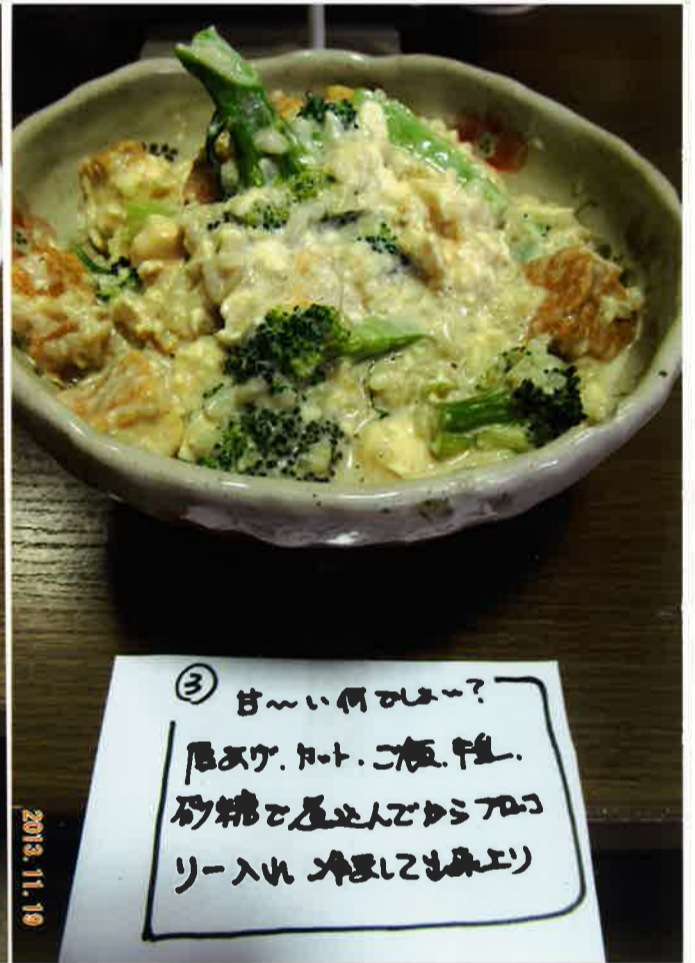
① グラタン

保冷剤クリームチーズor
ホワイトソース、マカニ、
ブロッコリー、チーズ、パセリ
トッピングはオーブンで焼く
はいはい出来エリ!



② サラダ

ブロッコリー、レモンデザン
パプリカ、レモンデザン
ミニトマト、カントー、マヨネーズ
リキュール、お酢、ソースでいた
はいはい



③ 甘い何ですか?

厚揚げ、トマト、ご飯、チーズ、
砂糖と厚揚げでチーズの
りー入り、冷まして出来エリ



④ ほうとう汁

ひきわり納豆、ブロッコリー
の油、細かくカット、味噌(45g)
たまごの角、ごま油でまぜて
ご飯にのっけてのり、おろし
はいはいネ!



⑤ 野菜カレー

ブロッコリー、たまご、かつ
おにぎり、レモンデザン
カレーは、お水と油で炒め
てから〜作り、牛乳少々
入れまぜてかき混ぜる、かきま
ぜ出来エリ

ブロッコリーは ビタミンB.C
カロチン、鉄分が豊富。
煮て花が咲いてしまっても
有りますか、食用は可能
です。
ガン予防、ピロリ菌抑制
効果もあると云われています。