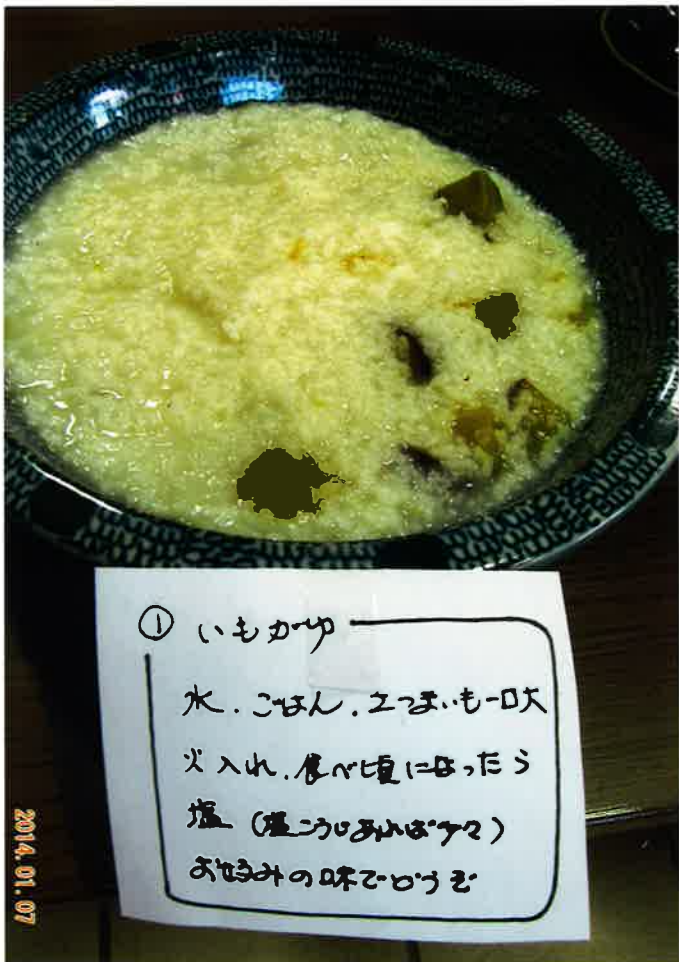


第45回 2014年1月7日(火)

「胃腸の疲れを お粥で癒しましょう」

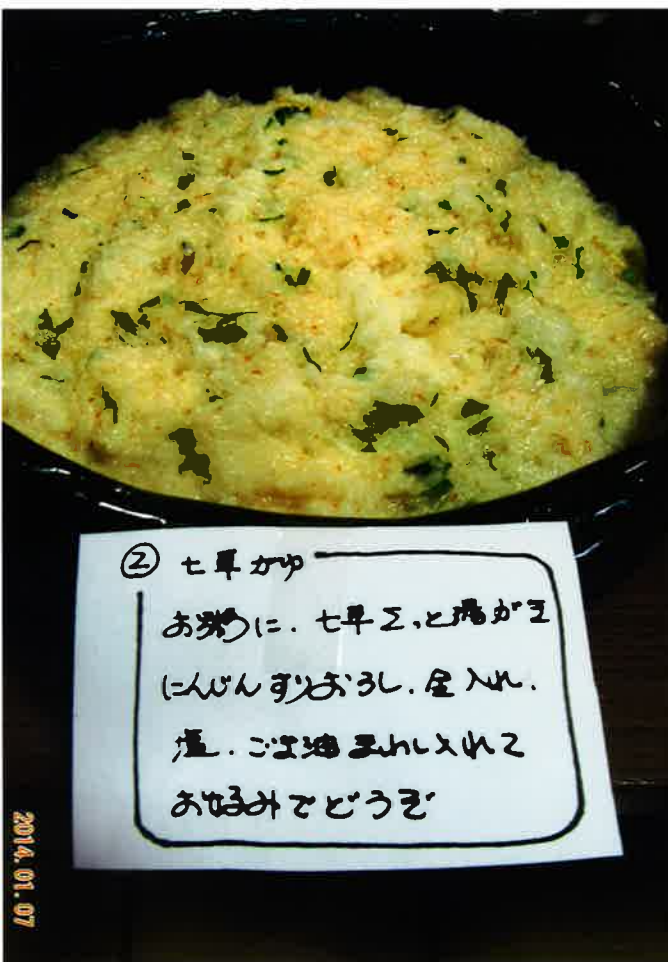


2014.01.07



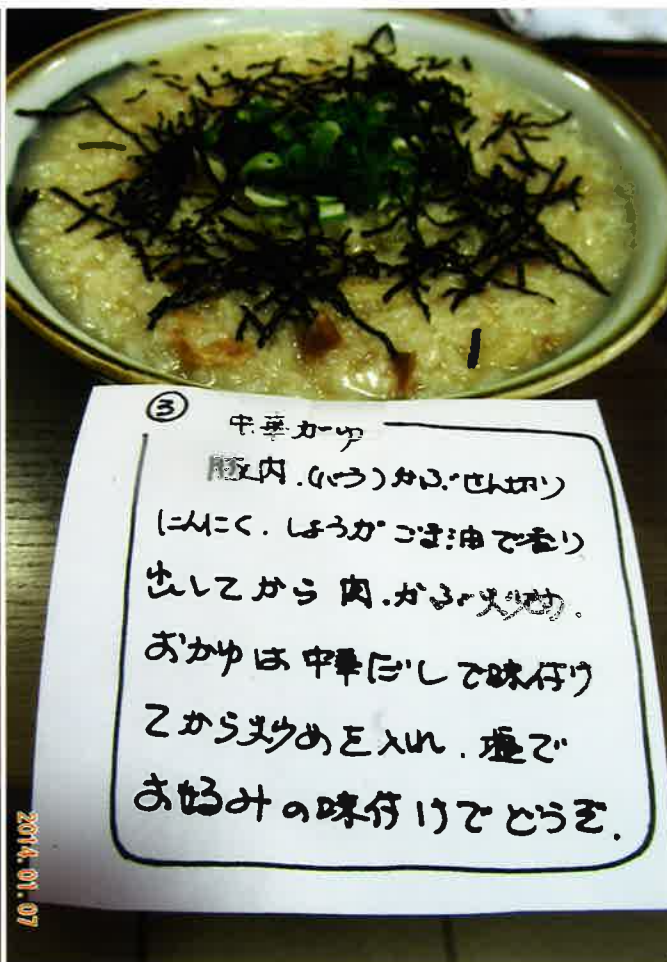
① いもかゆ
水、ごはん、エゴマ油一口大
火入れ、焦らさず
塩 (塩は少なめに)
お好みで味付け

2014.01.07



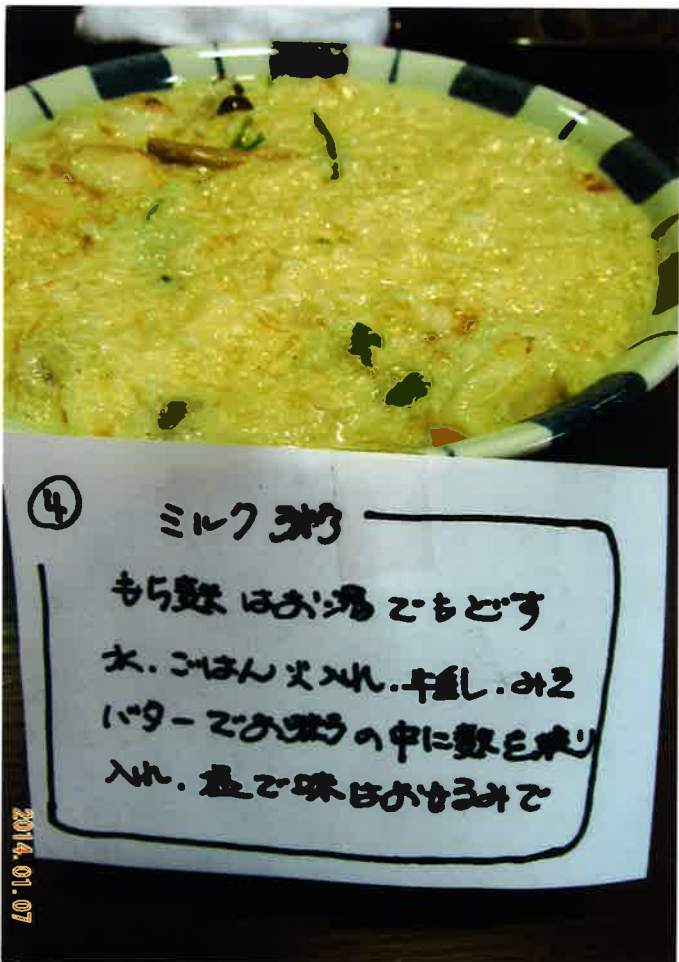
② 七草かゆ
お粥に、七草と塩かき
にじんすりおろし、金入れ、
塩、ごま油まじり入れ
お好みでどうぞ

2014.01.07



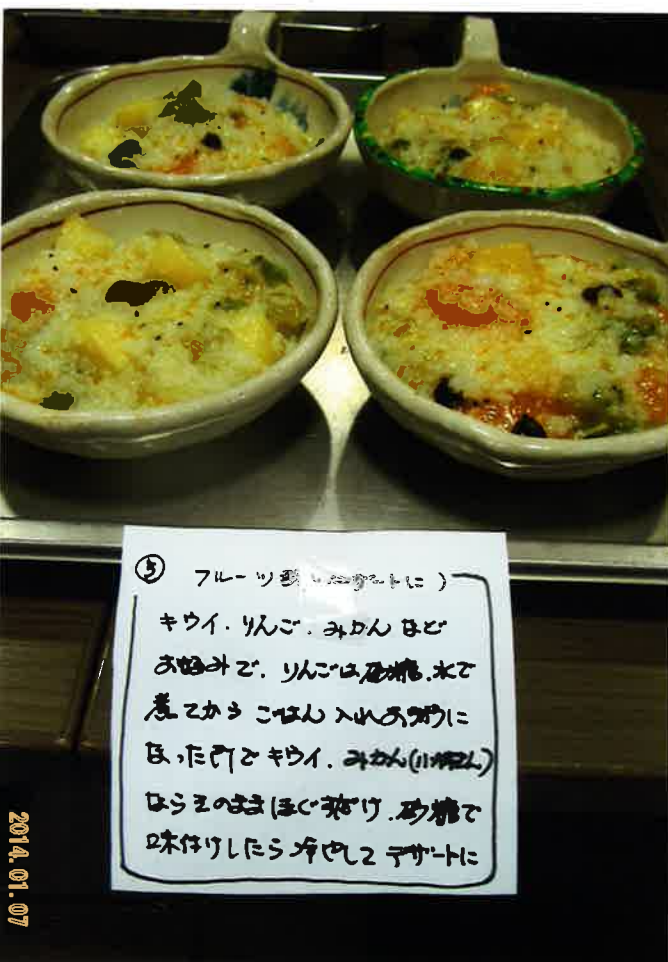
③ 中華かゆ
豚肉、(肉)かぶ、せいかい
にみく、しょうがごま油で香り
出してから肉、かぶ、
お粥は中華で味付け
それからしょうがを入れ、塩で
お好みの味付けでどうぞ。

2014.01.07



④ ミルク粥
もち麦はお湯でもどす
水、ごはんを入れ、牛乳、お粥
10分、お粥の中にお粥を
入れ、塩で味付け

2014.01.07



⑤ フルーツ粥 (デザートに)
キウイ、りんご、みかんなど
お粥に、りんごは砂糖、水で
煮てから、ごはんを入れお粥に
は、お粥とキウイ、みかん(11月)
はら玉のほろろかけ、砂糖で
味付けしてデザートに

2014.01.07



⑥ トマト粥
コンソメ、水、ごはんでお粥
に、トマトで(トマトソース、
オリーブオイル、塩、10分)
お粥と、トマトお粥で粥
デザートに

2014.01.07