

第49回 2014年2月4日(火)

菜花の春 香り彩りを食卓に〜♪



① 春のちらし
菜花は2.と湯かいて白だしを
と味付け水を取る。
すし飯に. しょうゆ. ごま.
マヨネーズを水にさらし. 細かく
切. 2.と湯かいて. 菜花. のり
はひとひらき.

2014.02.04



② 菜花のナムル
2.と湯かいて. 油で炒め.
粉じょうゆ. にんにく. しょうゆ.
しょうゆ. 醤油. マリネ. 白だし
調味料をかき混ぜる

2014.02.04



③ かろしや
菜花湯かいて. 油で炒め. 白だしに
ついで. チーズ. マリネ. 白だし
をいれ入れ. ついで. マリネ. 白だし
をいれ入れ. マリネ. 白だし
をいれ入れ.

2014.02.04



④ 菜花の漬物
2.と湯かいて. 白だししょうゆ
砂糖. 酢を合して煮る
2.と湯かいて.

2014.02.04



⑤ 白飯
菜花湯かいて. 白だし.
油で炒め. しょうゆ. 醤油.
にんにく. しょうゆ. 醤油.
豆腐. ごま. しょうゆ. 醤油.
砂糖. 白だし. しょうゆ. 醤油.
砂糖. 白だし. しょうゆ. 醤油.
砂糖. 白だし. しょうゆ. 醤油.
砂糖. 白だし. しょうゆ. 醤油.

2014.02.04



⑥ かす汁合え
水. しょうゆ. 砂糖. 文
入れ. 酒かき入れ.
湯かいて. 菜花をしゃぶ
しゃぶ. しょうゆ. 砂糖.

2014.02.04