

第50回 2014年2月11日(火)

万能だれをストックして

ベジタブルに～

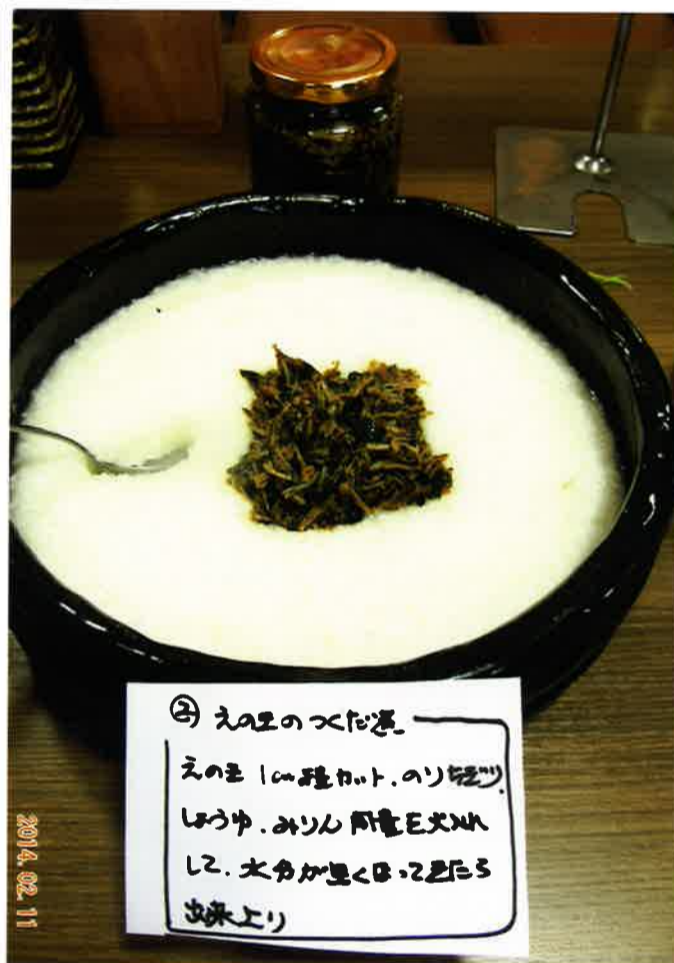


2014.02.11



① レタスのサラダ  
 鶏肉をフライして、レタス、人参、ミニトマト、きゅうりをミックスして、  
 しっかり絞る。  
 野菜系には塩、七味、酢  
 レタスと鶏肉を混ぜて、  
 入浴剤の容器に入れておき、  
 冷蔵庫で冷やす。

2014.02.11



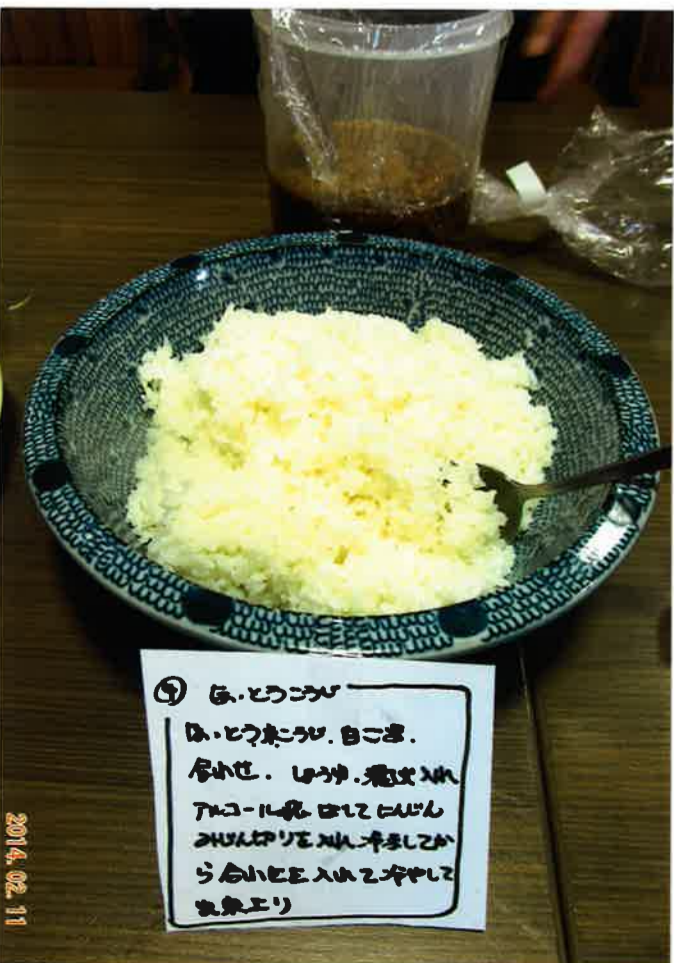
② えのまのつゆ  
 えのま 1cm幅カット、のり5g  
 しょうゆ、みりん 同量、  
 し。大さじ1杯、  
 出汁より

2014.02.11



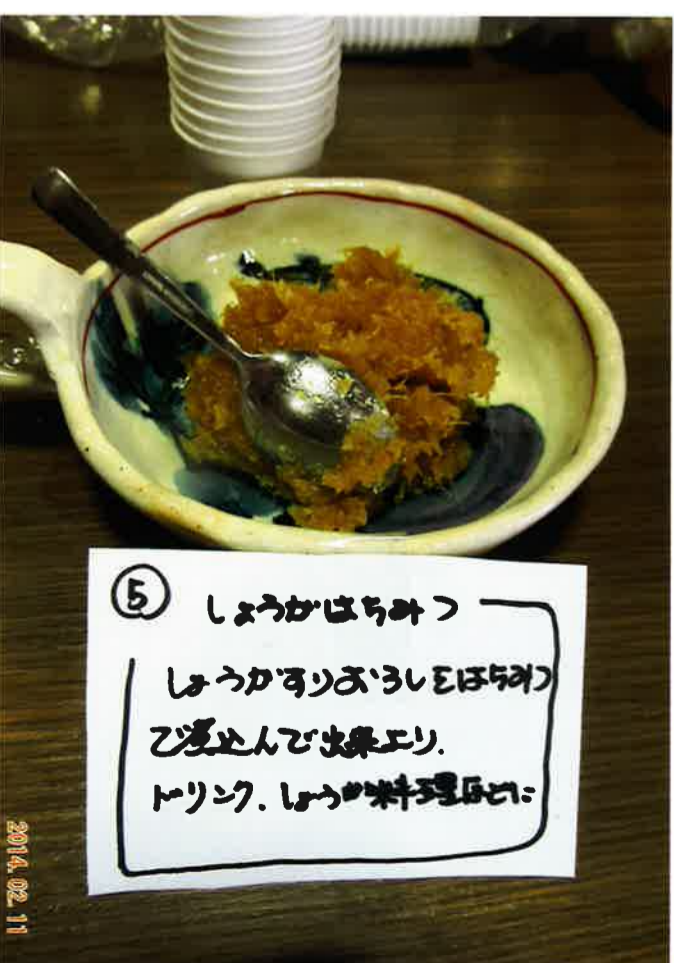
③ ヒロツトしょうゆ  
 しょうゆ、酒、焼酎、  
 白ごま、ごま油、  
 玉ねぎ、人参、  
 玉ねぎ、  
 玉ねぎ、

2014.02.11



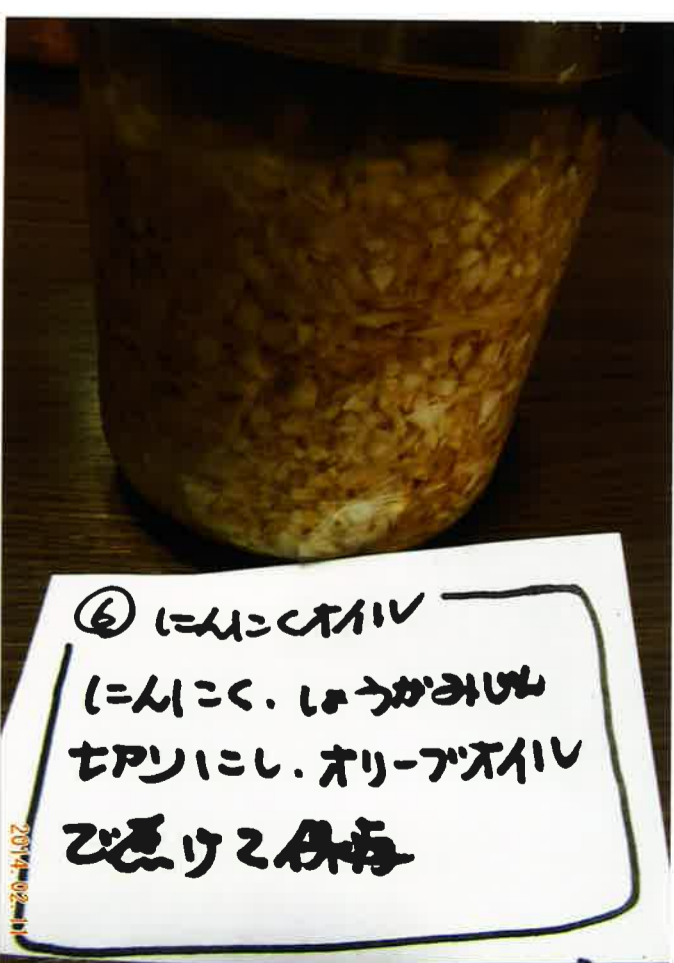
④ 白飯  
 白米、  
 白米、  
 白米、  
 白米、  
 白米、

2014.02.11



⑤ しょうがほろり  
 しょうが、  
 しょうが、  
 しょうが、

2014.02.11



⑥ にんにくオイル  
 にんにく、  
 にんにく、  
 にんにく、

2014.02.11