

第53回 2014年3月4日(火)

春です、

元気な菓物をいただきましょう~



① カレースープ

じゃがいも、にんじん、玉ねぎ
ベーコン炒め、ほういん草
ミキサーして、野菜水入れ
煮込んでカレー粉、コンソメで
味付けして最後にミキサーの
ほういん草入れる。



② クリーントートケーキ

ホットケーキ粉、玉子、牛乳、
ほういん草ミキサーし混ぜ入れ
りんごカットレシラで煮てから
フライパンにミックス粉入れ
りんご、レーズンのかけ焼き



③ サラダ

(ほういん草、サラダ用とレコウ
木菜后いせ入れ、豚、にんにく
油で炒り、と炒めたサラダ(レコウ)
2、ピーナッツ区と大根おろしで
ドレッシングどうぞ



④ ほういん草と人参

ほういん草、人参、
中華スープはどよみみ
味付けして、ほろりと
どうぞ



⑤ にんじんと人参

(にんじんせん切り)、しいたけ
スライス、ごま油で炒め、
みょうろ、しょうゆ、みりん、
しょうゆで味付け



⑥ 大根菜の味噌汁

しいたけ、にんじん、水
煮込んでとろろ入れ
だし、塩、しょうゆ
おろしの味付けして大根
菜入れとろろ片栗粉で
どうぞ