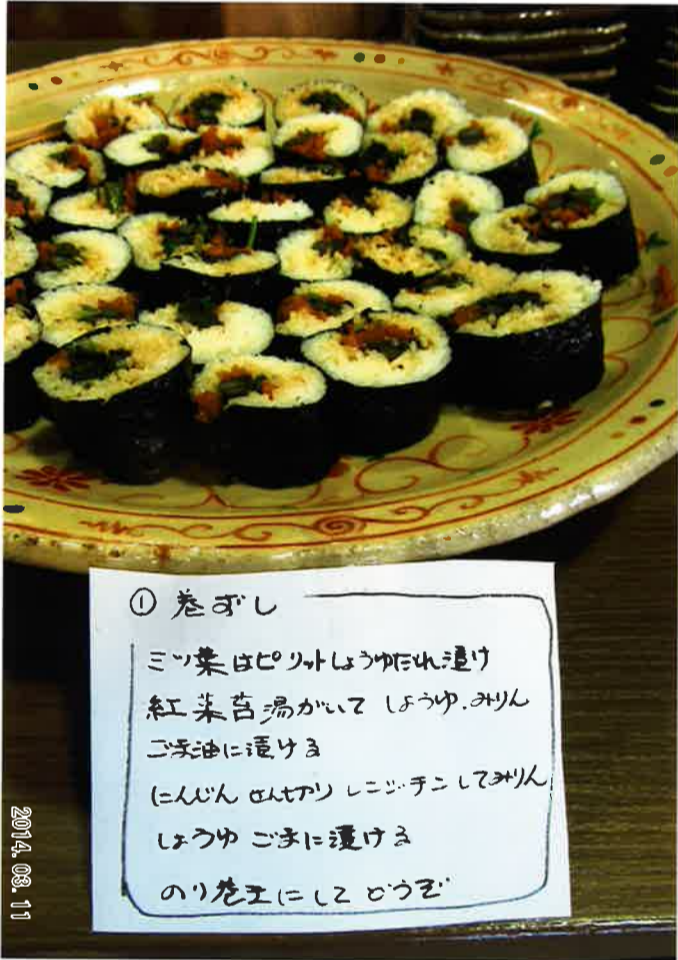


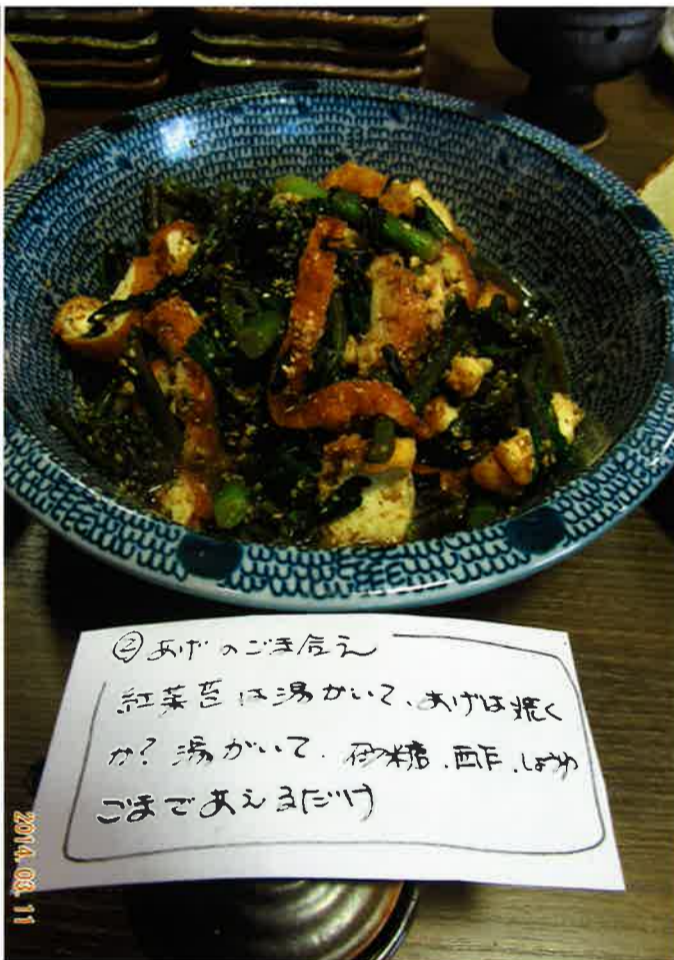
第54回 2014年3月11日(火)

こうさいたい
紅菜苔って何ですか?



① 巻物
ミソ菜はピリッと揚げた後、
紅菜苔湯かいて、しょうゆ、みりん
ごま油に漬ける
にんじん、たまご、レニツチンしてみりん
しょうゆ、ごまに漬ける
のり巻玉にして、ろうぞ

2014.03.11



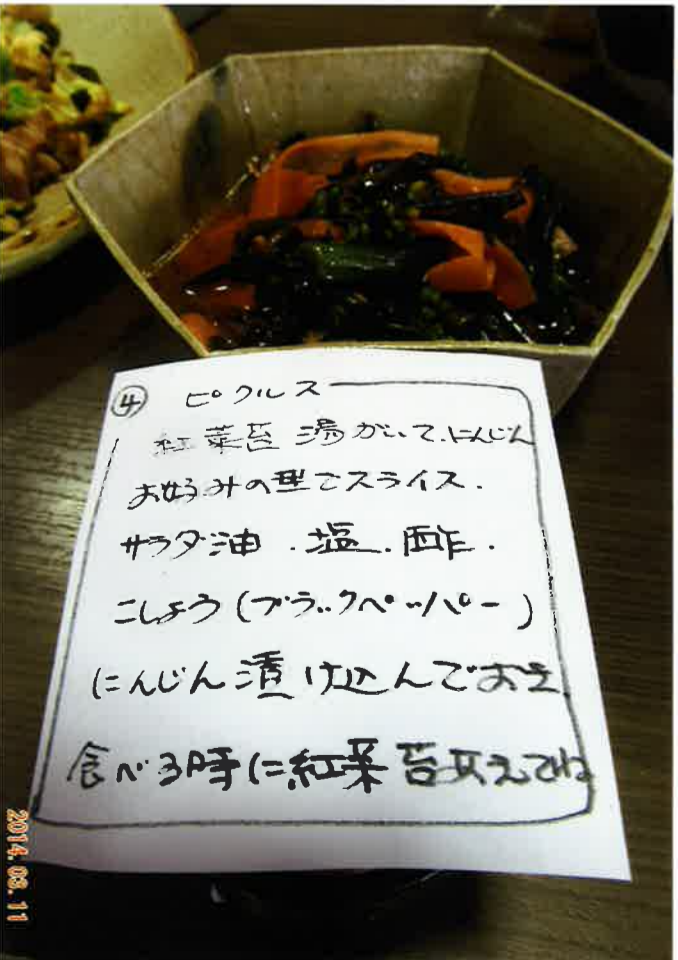
② 揚げのこま合え
紅菜苔は湯かいて、揚げは焼く
か? 湯かいて、砂糖、酢、しょう
ごまであえる(1)

2014.03.11



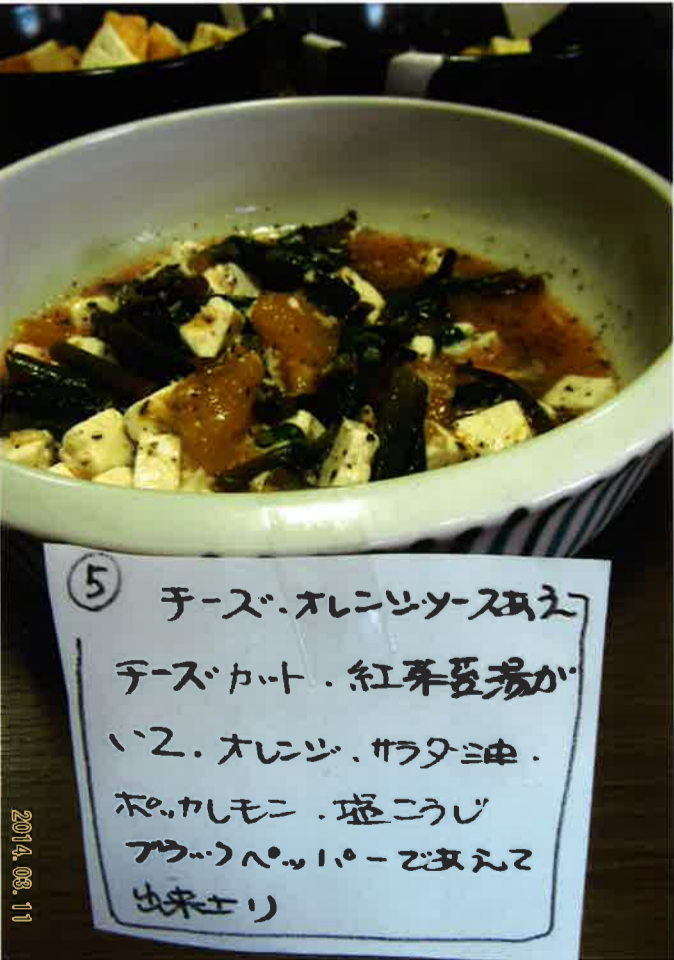
③ 豚肉炒め
紅菜苔は湯かいて、豚肉
炒め、塩、しょうゆ、みりん
炒めから紅菜苔入れ、スター
ソース、しょうゆで味付け
お好みで味付けどうぞ

2014.03.11



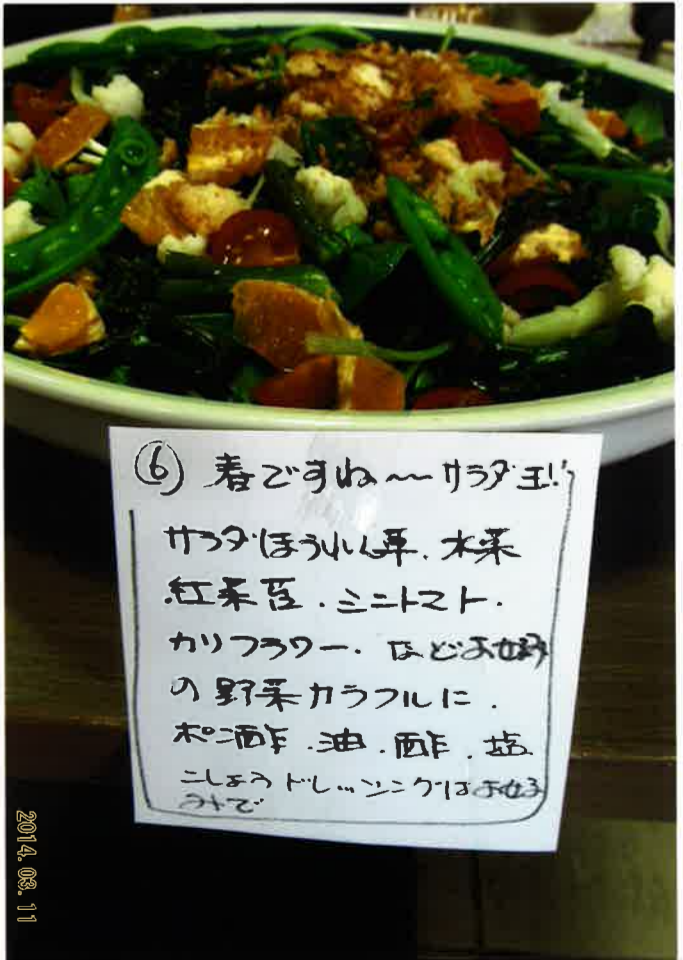
④ ピコクルス
紅菜苔 湯かいて、はじ
お好みで理こスライス。
カラタ油、塩、酢。
しょう(アラクホッピー)
にんじん漬けたんごあま
倉庫の時、紅菜苔あま

2014.03.11



⑤ チーズ、オレニツチンあま
チーズカット、紅菜苔湯か
いて、オレニツ、カラタ油、
ホ、かしも、塩、ろうぞ
アラクホッピーであえて
出来上り

2014.03.11



⑥ 春ごめね〜カラタ玉!
カラタほろい、木菜
紅菜苔、ミニトマト、
カリフラワー、お好み
の野菜カラフルに、
ホ、酢、油、酢、塩
しょうゆ、しょうゆ、しょうゆ
あま

2014.03.11