

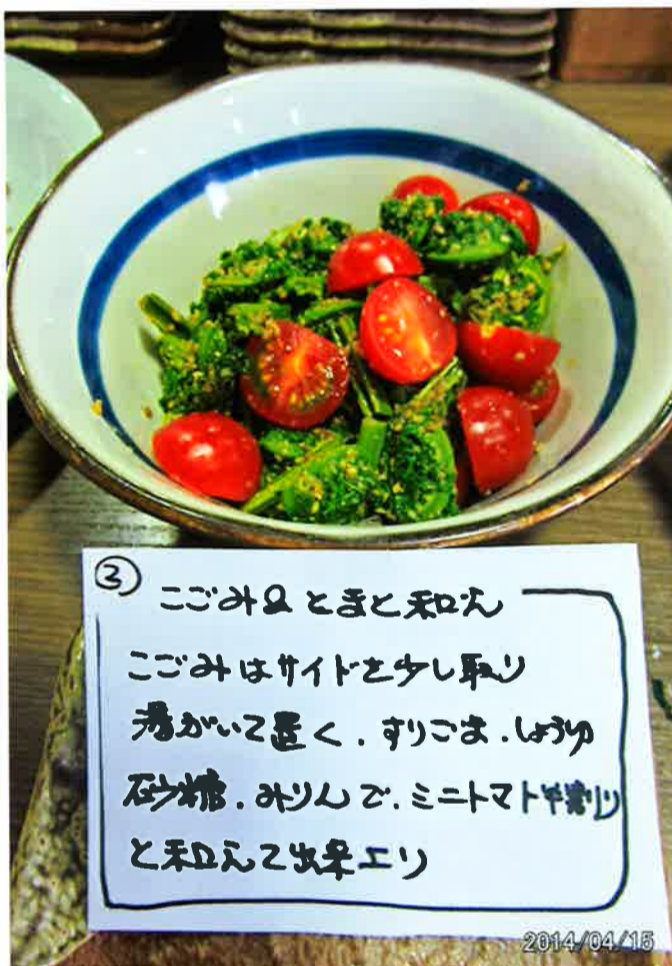
第59回 2014年4月15日(火)

今、山菜はどんなの?



① 山菜炒め
山菜は皮を剥き湯がいて
火が下3ししばらく置く。
色加減がよいとき木に履
し2. 下処理終了。
はんぺいスライス、ごま油で炒め
山菜入れ、砂糖、しょうゆ、みりん
9Pとじで出来上り

2014/04/15



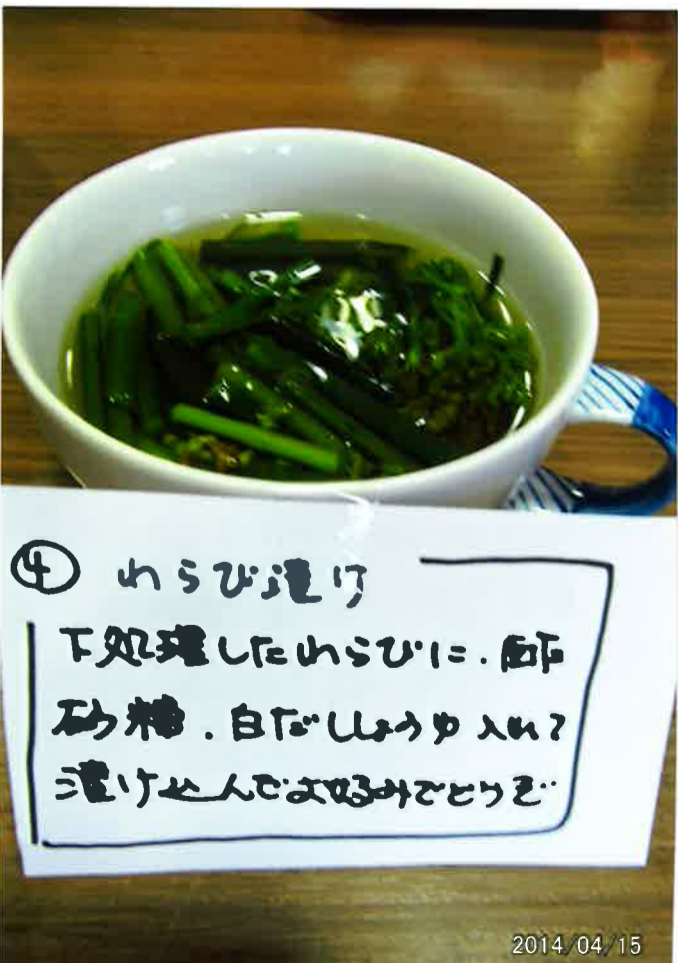
② にごみとトマト和え
にごみはサイトを少し取り
湯がいて置く。すりごま、しょうゆ
砂糖、みりん、ミニトマトを少し
と和えて出来上り

2014/04/15



③ 山菜の天ぷら
山菜はよく洗い、水気を
ふりかきとる。天ぷら粉を
作り、と揚げる。
粉に水を入ると10リット
ほろよ!!

2014/04/15



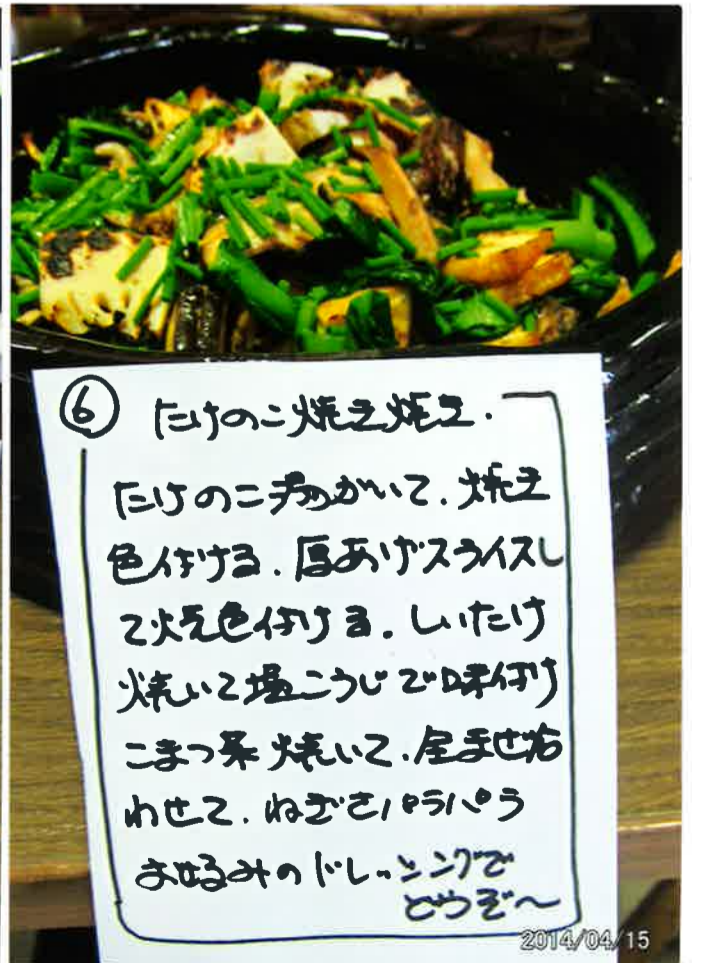
④ 山菜汁
下処理した山菜に、酢
砂糖、白だししょうゆ入れ
汁けとんでお好みでとろろ

2014/04/15



⑤ もちと和え
もちをまよめにかき
湯がきおく。にごみは下処理
したら、アライヤニ、砂糖、
みりん、しょうゆで和えて
もちとかきめ、黒ごま
10リット出来上り

2014/04/15



⑥ 山菜の焼きそば
山菜は湯がいて、焼き
色をつける。厚揚げスライス
で火色をつける。しいたけ
火色つけ塩こうじで味付け
こまつ菜焼いて、全体を
混ぜ、ねぎを10リット
お好みのドレッシングで
とろろ

2014/04/15