

第61回 2014年5月6日(火)

えんどう いろいろ食べてみましょう!



① 豆腐とスタアメス
 スタアメスの湯かき、ミキサーにめんつゆと入れジューッ。大匙、豆腐にかけるとどうぞ

2014/05/06



② モニカトースト
 ホールコーン、スタアカットレマヨネーズ、塩こしょうでゆめセノンにのけてチーズトッピングしてトーストに

2014/05/06



③ 巻き寿司
 セリはエ、とわかかき、お酢、半カットわかかき、野菜ミキサーで混ぜる。(ニンジンセリ)。レモン汁、全部巻いて出来上り。お好みの味でどうぞ

2014/05/06



④ サラダ
 ベビーリーフ、水菜、サニーレタス、ミニトマト、カット、スタアメスの湯かきマヨネーズ、塩こしょう、お酢に合わせ、カットチーズをのせてお好みのドレッシング

2014/05/06



⑤ ふじやまといけのこ
 ツナはわかかいて、あけしほろろと味付け。お酢、塩こしょう、醤油、白だし、しょう油で味付け。ふじやまは厚切りにして火にかける。わかかいてみじん切り。ごま油で炒め、味噌、砂糖、みりんを加えてごま油も入れて

2014/05/06



⑥ 長こぼし
 クツコボス、米、塩で炊いて出来上り

2014/05/06