

第104回 2015年3月24日(火)

葉物をずらっと御紹介!!



① サラダ  
 ほうろく、ほうろく、白菜、ニラ、人参、  
 ツユクサ、カン、きゅうり、トマト  
 お好みの野菜に、お好みの  
 ドレッシング、本日ドレッシング  
 は販売中商品にて

2015/03/24



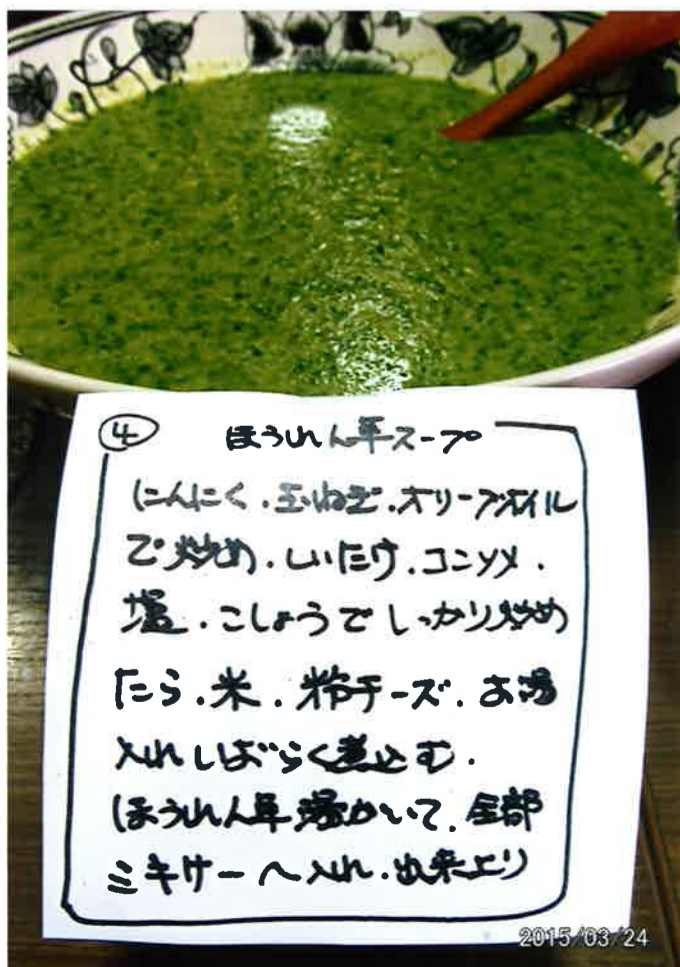
② 紅菜豆と厚揚げの炒め物  
 紅菜豆は之、と面する。  
 ごま油で厚揚げを炒め、  
 紅菜豆、しょうゆ、  
 酒、七味はちみつで味付け  
 お好みの味付けで楽し  
 んでね。

2015/03/24



③ 菜の花からし合のサラダ  
 ツユクサ、マスタード、お酢、オリーブオイル、塩、しょうゆ  
 のソースに、お好みの野菜  
 を混ぜて楽しむ  
 菜の花からし合のサラダ!!

2015/03/24



④ ほうろくスープ  
 (にんにく、玉ねぎ、オリーブオイル  
 で炒め、いり、コンソメ、  
 塩、しょうゆで味付け)  
 ほうろく、米、ゆず、お湯  
 入れしばらく煮込む。  
 (ほうろくは煮かいて、全部  
 ミキサーへ入れ、出来上り)

2015/03/24



⑤ 豚キムチと菜の花の炒め物  
 何の菜でもOKです。本日は  
 は白菜はちみつ、お酢、  
 豚肉と大さじ2キムチの素  
 で味付け

2015/03/24



⑥ 水菜サラダ  
 水菜、大葉、ごぼう、  
 合せてお好みのドレッシング  
 にかけて楽しむ  
 のり、お酢、しょうゆ、  
 しょうが、お酢、しょうゆ

2015/03/24