

第106回 2015年4月14日(火)

サニーレタスなど

ふわっと、たっぷり～



① レタスでスープ

玉ねぎ、パコニスライス、
お水でコトコト煮込み、
コンソメ、塩、こしょう
出来上りから、火を止めて
レタスでく切り入れる



② クレソン巻き

クレソンはよく湯通し。
カットしておく。
厚揚げ、醤油、しょうゆ、
塩、こしょうで煮込み、
残り汁で、こまごま、
クレソン、厚揚げで巻
せて出来上り



③ サニーレタス巻き

豚肉、塩こしょうで30分。
片栗粉10gくらい付けて、
しょうが、みりん、砂糖で
肉炒め味付けしてレタスで
包んで焼く



④ 太巻

豚肉は塩こしょうで30分
片栗粉10gくらい付けて、
焼肉の味で炒め味付け
して、しょうゆ、サニーレタス、
肉で、おし飯で巻いて
巻いて出来上り。
お好みで醤油、ごま油
でもおいしいよ!



⑤ サラダ

サニーレタス、水菜、ゆず、
ミニトマト、お好みの
野菜はじ
コリアンダー、のドレッシング
コリアンダー、はんにく、しょうゆ、
酢、砂糖、塩、こしょう
(塩こしょうでもOK)、オイル
ミキサーで、オリーブオイルは
お好みの分量でどうぞ



本日、使用した

材料です。