

第110回 2015年5月19日(火)

にんにくで スタミナ モリモリ



① かきあげ
 相田さんのまかりし。
 (にんにく乾燥切り). ちくち
 お酒みで. 小麦粉. 水
 でかきあげに!!!



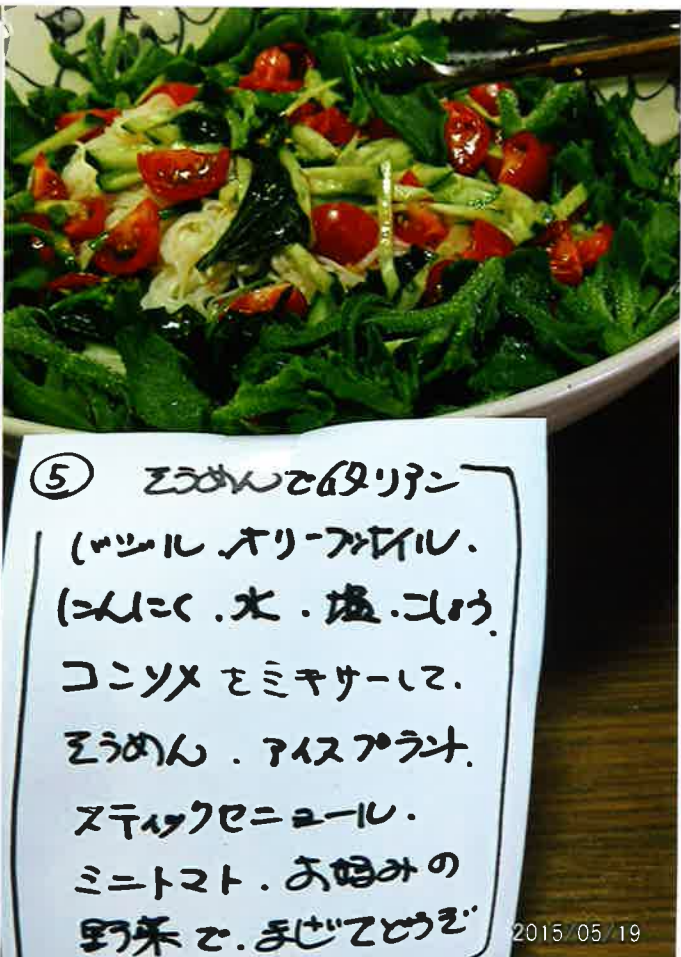
② 和-クダ(にんにく)焼
 ロースマリ-. 塩こしょう.
 肉を釜にx4分.
 オリーブオイルで焼いて
 塩. こしょう. ミネコ
 羊肉の炒め汁で味を
 お酒みこ.



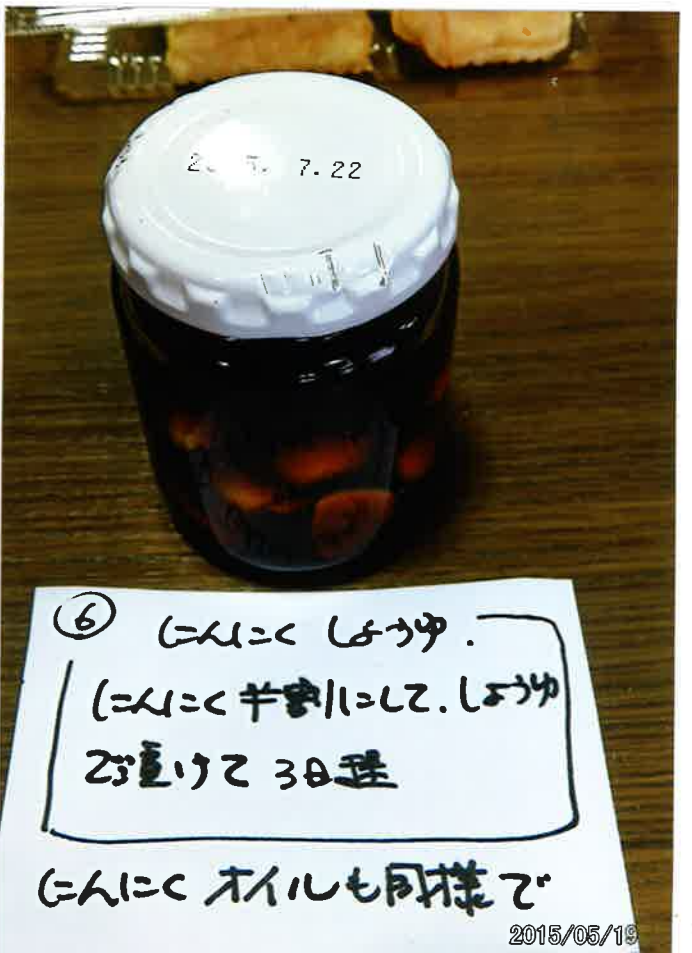
③ (にんにく)みそ.
 しょうがみそ切り炒め. (にんにく)
 ねぎ. 玉ねぎ. 大葉. 炒め.
 みそ. みりん. はちみつ.
 こま. お酒みの味付けで



④ (にんにく)炒め.
 (にんにく)スライス. (にんにく)塩.
 豚肉をこま油で炒め.
 酒. しょうゆ. お酒みの
 味付けにて.



⑤ エビで盛りアゲ
 (にんにく) オリーブオイル.
 (にんにく) 水. 塩. こしょう.
 コニシキをミキサーして.
 エビめん. アイスアラチ.
 スティックアイス.
 ミネコ. お酒みの
 野菜で. まぜてお酒み



⑥ (にんにく)しょうゆ.
 (にんにく) 羊皮にして. しょうゆ
 で漬けて 3日経
 (にんにく) オイルも同様で