

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第147回 2016年3月8日(火)

「春の葉物」を食卓に



①

②

③

④

⑤

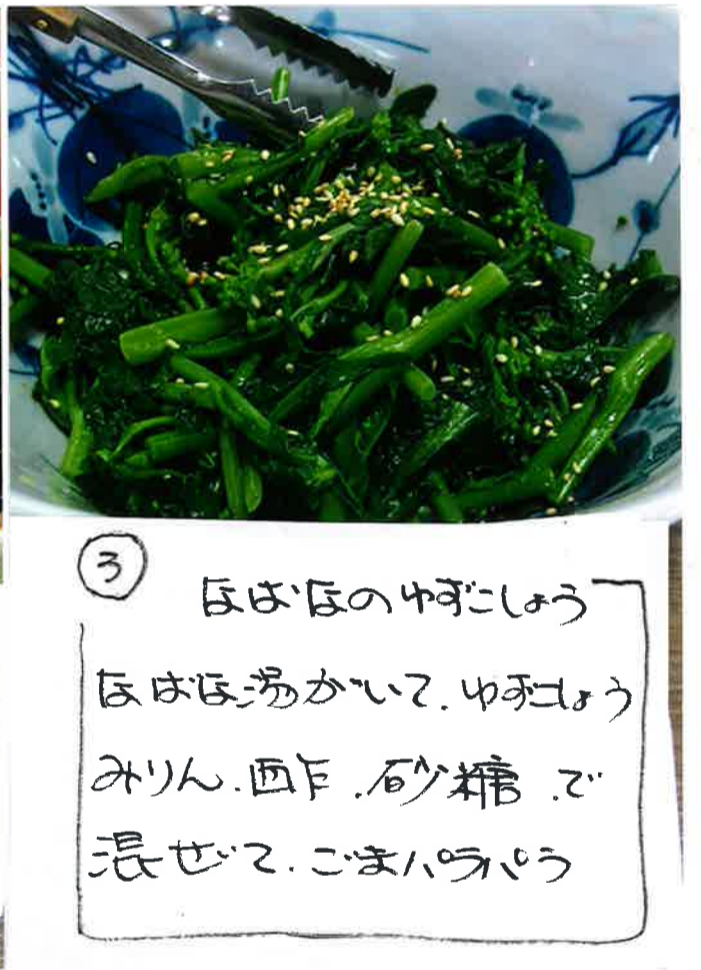
⑥



① 小松菜のほつちま
 麺はフライパンでゆくり
 焼付け。(ニンニク、しょうが
 ねぎフライパンで油入れ
 炒めて。(ニンジン、ねぎ、
 小松菜、豚肉炒めて。
 たし、白だし、酒、糖
 片栗粉ごとろみ付け、しょう
 塩



② かつお菜。
 たし漬け。(めんつゆ)
 太田さんのごり



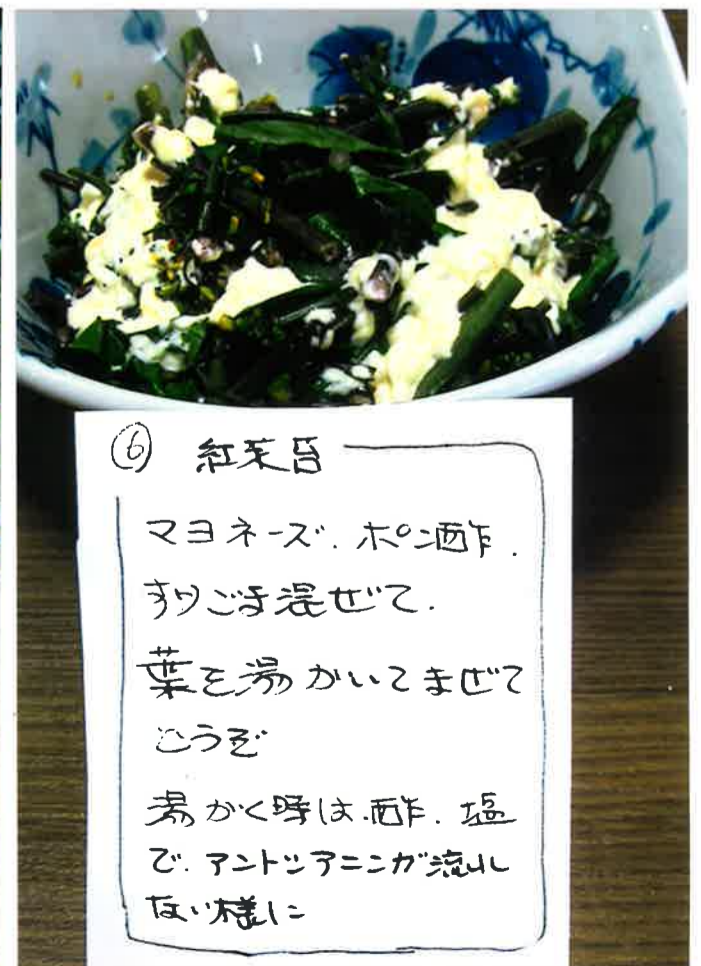
③ ぼぼぼのゆずしょう
 ぼぼぼ湯かいて、ゆずしょう
 みりん、酒酢、砂糖で
 混ぜて、ごまパウダー



④ ぼぼぼのり巻き。
 ぼぼぼ湯かいて、しょうが
 しょうが、ごま油、みりん、
 漬けてんで。(ニンジン細の
)入れ、まし飯に巻いて
 ごま付けしてどうぞ



⑤ ぼぼぼの漬物
 さっと湯かいて、白だし、
 酒酢、砂糖で漬けて。



⑥ 紅菜苔
 マヨネーズ、ホンの酒酢、
 すりごま混ぜて。
 葉を湯かいてまぜて
 とうろ
 煮かき時は、酒酢、塩
 で、アトツアニカが流し
 たい様に