

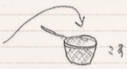
14x70



湯を足す



汁を混ぜる



強火で
水分を飛ばす。

中火にする



砂糖 塩
大さじ 小さじ



加える

おろし玉ねぎ
大さじ1

5分くらい煮る
お好みで水を加える。



シナモン
1本



ナツメグ
3粒



黒胡椒
5粒



味の素
1本

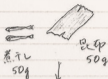


ウスターソース
大さじ2

新じゃがとわけぎの味噌汁



じゃがいもを蒸す。



煮干し
50g

昆布
50g



・先日に
5000mlの水
に入水おく

→



わけぎ

煮干しと一緒に煮る。



白味噌
200g



赤味噌
100g

出汁に味噌をどく
煮干しとわけぎを入れた
わけぎを入れる
火を止める

菜の花の白和え

木綿豆腐、5丁



菜の花
10束



木綿豆腐をキッチン
ペーパーで包み
重しをして30分。
冷蔵庫に入れる。



菜の花を塩ゆで
して茹で、元の葉
を取り除く。
かき氷の冷水に



いりこを
おろす。



しらすを絞る
直前に和える

砂糖 45g しらす 30ml
味噌 45g 塩 10g

豚の生姜焼

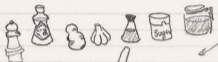


豚ロ-2
3000g

1枚の肉を切る。



にんじんのすりおろし
しょうがのすりおろし
日本油につけておく



汁を叩き取る

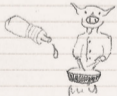


- | | |
|------|-------|
| しょうゆ | 300ml |
| 砂糖 | 60g |
| かつお | 50ml |
| 醤油 | 30ml |
| こしょう | 適量 |

玉ねぎ 8個



スライス



フライパンにフタオイルを
玉ねぎをスライスして炒める。
猪肉を入れて炒める。
汁を入れる。