

平成18年 7月15日 豆を使ってスパゲッティ



うずら豆をゆでておく。

豚挽き肉としょうがのみじん切りたまねぎを炒めエリンギ  
トマトにコンソメ味で塩コショウしてうずら豆を入れる。



デザートはグレープフルーツとパイナップル