

8月26日

シーチキンで肉詰めピーマン

つなぎに高野豆腐 お麩 おからを使った3種類



高野豆腐、麩（の2つはする）、おからとをつなぎにした3種類を作る。それなりにおいしいが。あまったおからでおからもちを作る。小麦粉とおから同量に水を入れて耳たぶくらいの硬さにする。両面を焼いて水を入れて蒸し焼きにする。醤油などをつけて食べる。



9月23日 お彼岸でおはぎをつくる。

