

平成 18 年 11 月 26 日 厚揚げで酢豚風



厚揚げ3枚 きゅうり
人参 玉ねぎ各1本づつ
豚もも 200g 炒めて
鶏がらスープ 酢 ケチ
ャップ 砂糖同量位 醬
油少々とろみをつける。

平成 18 年 12 月 9 日 蕪らとうなぎの櫃まぶし



蕪中位の丸ごと、中央に十字の切れ目を入れてチキンダシ みりん 酒で軟らかく煮る。烏ひき肉を入れてほぐして、塩コショウでとろみをつける。カブの葉とゆずを少し散らす。

うなぎは切ってたれをからめておく。炊き上げたご飯にまぜる。

蕪の味噌汁



蕪の葉をゆでてごま油で炒め
醤油で味付けゴマを散らす。

