

平成 19 年 3 月 31 日

シチューと切干大根に桜ごはん

シチュー



鶏肉 300g 玉ねぎいためる。

小麦粉大5もよく炒める。

人参乱切り ブロccoliと

ジャガイモも1口大 牛乳2カ

水3カ コンソメ味で

切干大根



人参イチョウ切り 厚揚げ1枚 1-2厚に切る

ごま油で炒め 出し1.5カ 酒大1

砂糖大2/3 醤油大1.5

味りん大1で煮詰める。



桜ごはん

桜の塩漬けさっと水洗いをする。

1合で10gの桜の塩漬けで炊き込む。

