

平成7月14日

## 焼きビーフン

ビーフン	300g
豚肉	100g
ニラ	1把
干し海老	15g
もやし	1袋
人参	3cm
干し椎茸	4枚
赤とうがらし(小口切り)	1本



干し椎茸と干し海老は戻しておく

人参 椎茸は千切り もやしはひげ根を取る。

ビーフンは湯につけてもどす。

強火で炒める。赤唐辛子 干し海老 豚肉 野菜類 ビーフンの順で

合わせ調味料 醤油大2 カレ粉小1 塩小1 砂糖小1 最後にごま油を

## 杏仁豆腐

粉寒天	15g
水	300cc
砂糖	50g
牛乳	250cc
アーモンドエッセンス	数滴



シロップ 砂糖100gと水100cc 冷やしておく

鍋に粉寒天と分量の水を火にかけて2分煮る。砂糖を溶かして牛乳を混ぜる。

アーモンドエッセンスを入れてパットで冷やす。

菱形にカットして缶詰のみかんのとシロップを盛り合わせる