

平成 20 年 3 月 1 日

ひな祭り



顔はウズラの卵 髪の毛は
中のしいたけをのせている。

酢飯は炊いたご飯にすし酢を混ぜ
具はシイタケと人参をあらみじん
に切って砂糖と醤油で煮て混ぜ
る。

薄焼き卵は卵 6 個に片栗粉大さじ
半分とだし汁大さじ 1 半塩少々で
溶かして混ぜる。

焼く時フライパンを熱くしてから
卵はよくかき混ぜて薄く丸く流し
込み、さっと焼く。

底の薄い安いフライパンの方がう
まく焼けていたが？

すいものは菜の花と
蛤



ゆでたブロッコリーと牛肉をさつ
とゆでて醤油とすりゴマにマヨネ
ーズで和える。

