

H20年 4月12日

カードを使ってIV

豆腐・つぶすとのことで



木綿豆腐3丁 水をよく切っておく。
レンコンをすってシラス干し2パックを入れて卵3個と片栗粉をつなぎにしてまとめて焼く。
大根をおろしにアサツキか小口ネギをみじん切りにし、出し醤油で食べる。
味はヘルシーながんもどきという感じになりました



五穀米

洗ったお米



炊きあがり



大根を千切りにして塩もみ(葉も)
醤油かポン酢で食べる。

