

平成20年 8月30日



### 納豆カレー

しし唐 30本 1本を3つに切る。  
にんにく一かけ みじん切り鍋にゴ  
マ油を熱しにんにくを炒め豚ひき  
肉 150g しし唐 カレー粉大3 クミ  
ン コリアンダー ガラムマサラ な  
どの香辛料 小麦粉大2 よく炒め  
て水2カ 麵つゆ50cc 塩小1 こ  
しょうを入れて少し煮詰める。最後  
の方にひき割り納豆2パックを入れ  
る。



とれたてのゴーヤで

### ゴーヤのジュース

バナナとゴーヤをミキサーにかけ  
て牛乳で伸ばす

