

平成 21 年 3 月 7 日

## 春色スパゲッティー



いかと菜の花のスパゲッティー  
いかは胴と足を使って切っておく。菜の花はさっとゆでしておく  
スパゲッティーも茹でてオリーブオイルをまぶしておく。  
フライパンにスライスにんにくを炒めていかと菜の花を炒め塩コショウで味付けてスパゲッティーにのせる。

### 焼き春巻き(10本分)

セロリ 人参 ネギ各 1 本ずつ、斜めの千切りは塩をして 10 分おいてからしぼってオイスターソースなどで味付けて春巻きの皮で巻き両面を焼く。



いかをさばいています



お味はどお？