

平成 21 年 4 月 11 日



パエリア風混ぜご飯

米 6 合にサフラン 0.5g を水に浸して黄色くする。殻付きあさり1Kを塩少々と酒でさっと蒸して殻を外して汁も一緒に炊き込む。炊きあがったら三つ葉をちらす。



コールスルー サラダ

キャベツはレンジにかけて少し火を通してから千切り②切り胡瓜とニンジンも千切りにして塩もみしておく。合わせて寿司酢2対オリーブオイル 1 の割合でからめる。



キャベツの千切りにミョウガの梅酢につけたのと和えてみる。

