

平成21年9月26日



### スペイン風オムレツ

ジャガイモはスライスして、オリーブオイルで炒めて 少の水を入れて柔らかくなるまで茹でる。塩コショウで味付ける。そこに卵を溶いてからませる。



### きゅうりもみ

きゅうりを塩もみして水気を切って鮭缶と千切りの大葉をすし酢で和える



### 人参ご飯

人参をする、お米はバターで炒めてから、チキンスープと一緒に炊く。炊きあがったら干しブドウを混ぜる。



ジャガイモを炒めてます。