

★ あさり、キャベツの さ、とむし

< 4~5人ぶん >

・ あさり ... 1パック

・ キャベツ ... 1/2 たま

★ ・ とりがらスープのもと ... コシジ 1/2 ~ 1

・ みず ... 1/2 カップ

・ さけ ... おおさじ 3

・ くらこしょう ... おさじ

< つくりかた >

1. さいりょうのしたごしらえ

2. むしにする

蒸し煮

delicious

1. ざいりょうのしたごしらえ

あさり ... からをこすりあわせてよくあらう



キャベツ ... おおきくザクザク

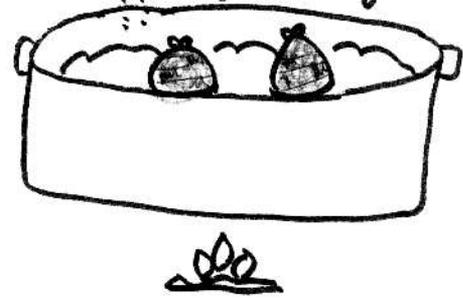


ちぎったもつ

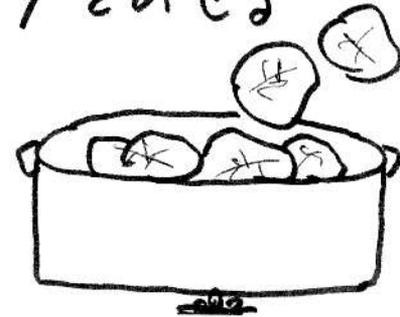
2. むしにする

① あさりをいれて★のものをいれる

ヒジカスープも
ニヒ1/2~1 みず 1/2か1 かけあはせじ



② キャベツをのせる



ふっとうじたら

おわ火で 5~6分 1:3

おたりの ^{くら} □ が ひらいて

キャベツは シャキ シャキ で OK

たごい

くら(しょう)をふる

