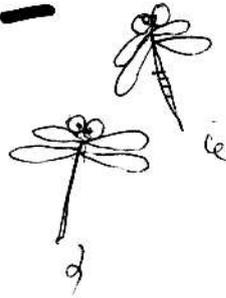


カレ-ミルクシト-



4~5にんじん

- ・ Y-セ-シ ... 1/3cup
- ・ 1にんじん ... 1/2cup
- ・ T=子ねぎ ... 1/2cup
- ・ キャベツ ... 1/8 ~ 1/4cup
- ・ きゅうり ... 1cup
- ・ みず ... 2cup
- ・ カレ-ル ... 2かけ

油・ニシキ、サラダオイル

<作り方>

1. ざいりょうをきる

2. いためる。1に3

1. ザイリょうをきる

せふぶ. たばやあ. おあきさにきる

にんじん



きんぎょ



たまねぎ

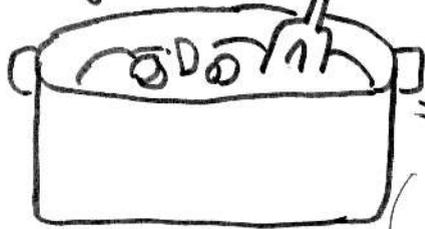


や-せ-じ



2. いためて 煮る

サラダオイル

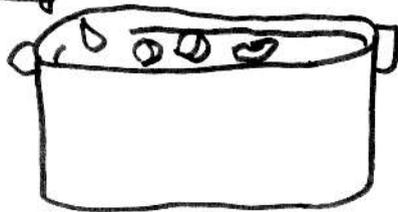


ニンジン
たまねぎ
Y-ローシ

キャベツは
すおにやるので
こぼは いたま



おろしを いためて、やわらかくなるまで、1:3

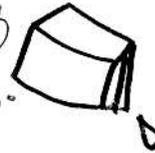


さいごに

ギョウにゃく、キャベツ、カール-を
いためて、火をとめる

ギョウにゃく

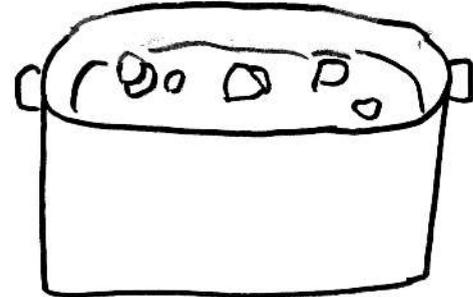
2つ



キャベツ



カール-



おろしを いためて、おろしを煮る。