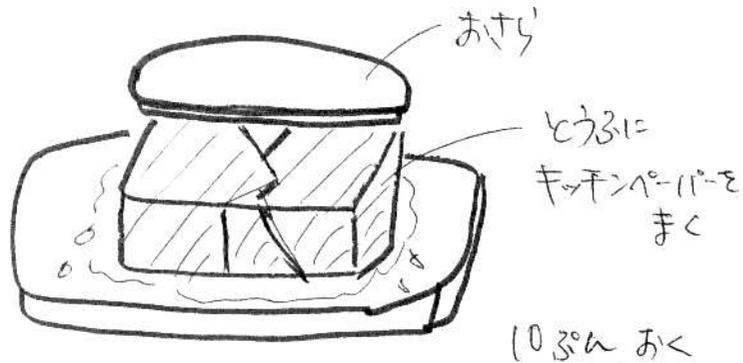
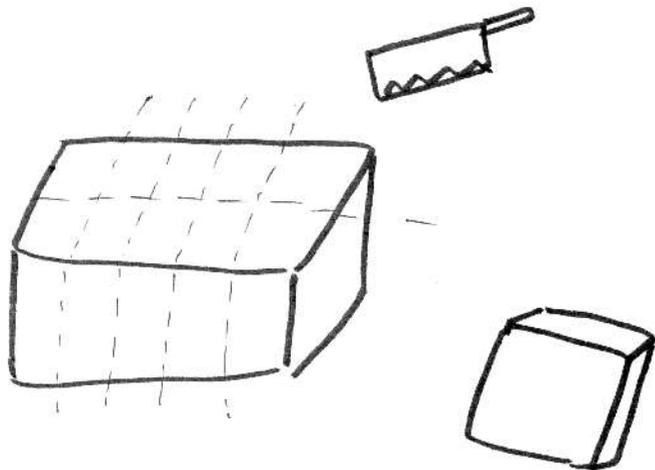


1. ほうろくの氷をきる



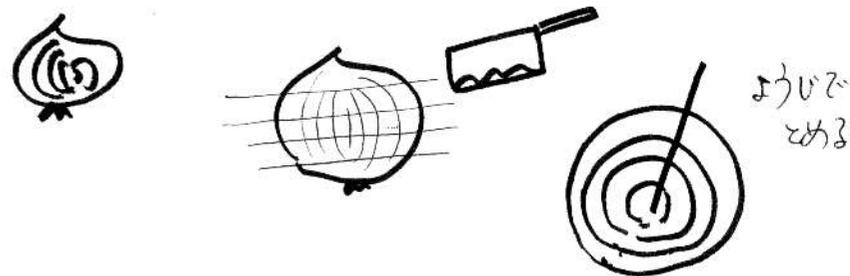
きる 8~10 ほうろく



2. ざいりょうをきる



たまねぎ ... 1cm ほどに 切る

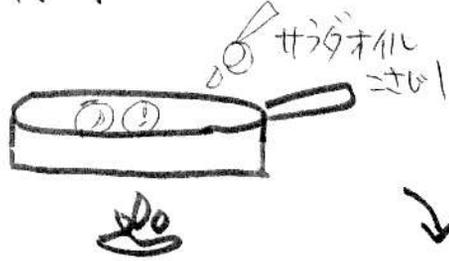


トマト ... 半分をきる

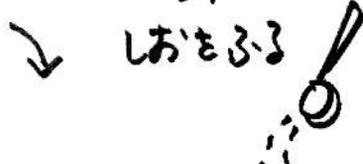


3. やく

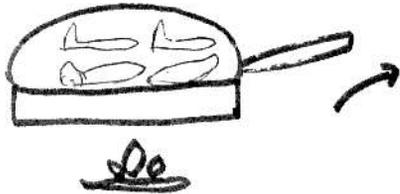
① プチトマト ... ちとやく



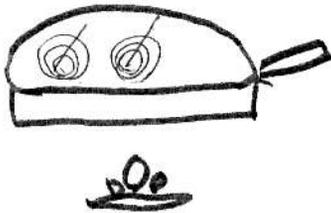
おさらには
ヒリだし
しおをふる



② エリンギ ... しじりあるまで



③ 玉ねぎ ... おきとおるまで

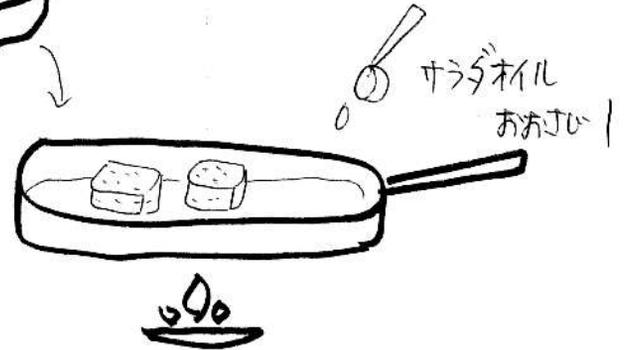
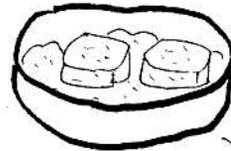


フライパンを、とるい?



④ とろく

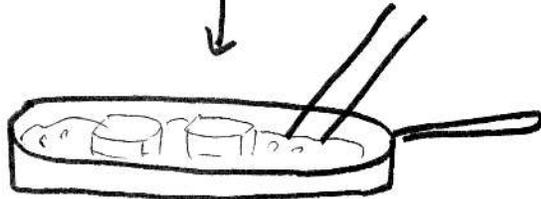
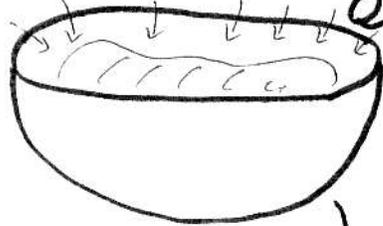
ザンザンに、おめこをつけて やく



1) おめこをやく



4. リースとからめる



ちやうど



わりながら

とろふをかえしながら

モリッパ

