



2009 May Menu

Yoko Furukawa Resipies



鶏挽肉の海苔巻き



さやいんげんの挽肉炒め



キャベツとあさりのスープ

キャベツとあさりのスープ

材 料	作 り 方
キャベツ 3~4枚 あさり 200 ~250g 椎茸 2枚 酒 2T 塩 こしょう 鶏がらスープ 1t 水 5~6c サラダ油 2t 針生姜 適量 さらしパセリ	1. キャベツは、ざく切りにする。 2. 椎茸は、うす切りにする。 3. 鍋に油を入れ、生姜を炒める。 4. あさりを入れて軽く炒め、 酒を加え、ふたをして、穀が開くまで 煮る。 5. あさりを取り出し、水(お湯)、鶏がらスープ を加える。 6. キャベツ、椎茸を入れ、煮る。 7. あさりを戻し入れ、塩、こしょうで調味する。 8. 器に盛り、パセリをふる。