

スパイシーレモンライス



4キンス-ア
Eヒタ.

700ml

米600g



研い水
ザルに上げおろす



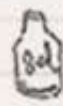
レモン1個
皮をむき
汁を絞り
身はすりつぶす

シシトマ



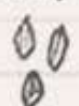
1本

塩



9g

カルディ



3粒

PP 70-70
5粒



カレーリーフ 5枚



全部入れる。
沸騰して弱火で11分
火を止めて11分。

米 2400g

水 2880cc

新玉ねぎのスパイシーオーブン焼き

新玉ねぎに十字の

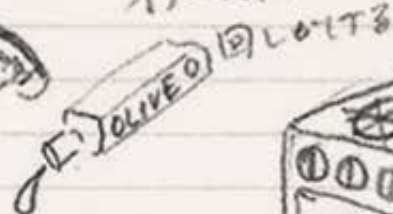


切り込み
入れる。

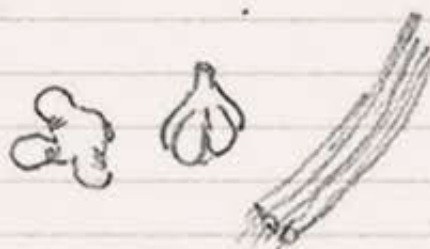
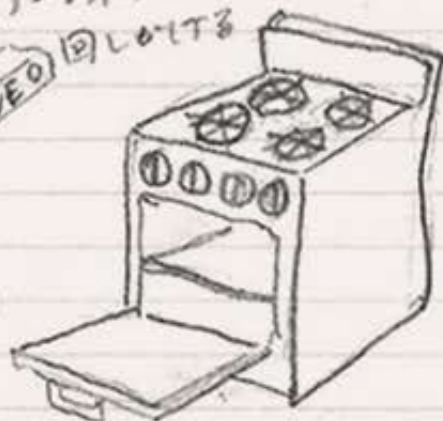
塩・コショウをかける



オリーブオイルを



200°Cの
オーブンで
25分焼く。



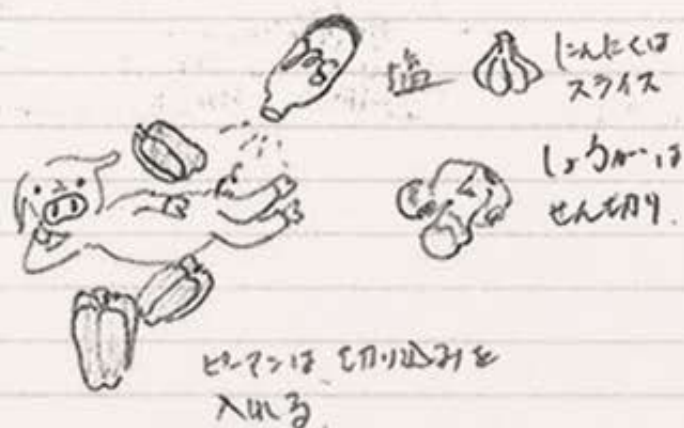
しょうが、にんにく、万能ねぎ
みじん切り。



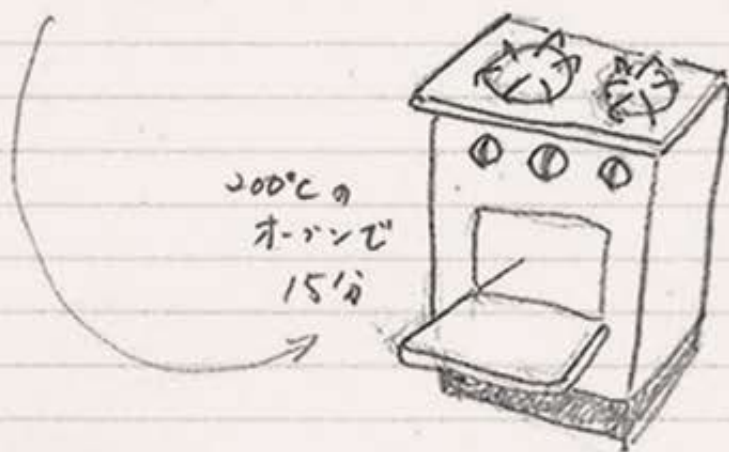
バルザミコを
加える。

焼き上がった玉ねぎに
かける。

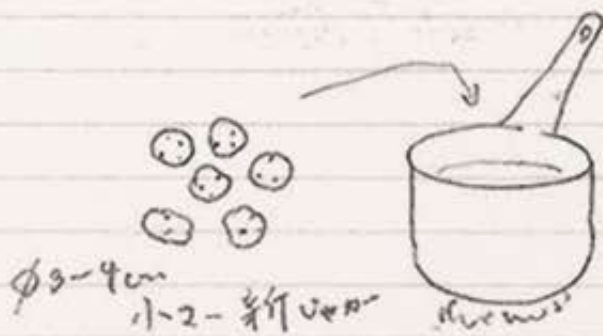
豚とピーマンのオーブン焼き



2 : 1 : 2 : 1 : 2



新じゃがとセージのサラダ



30大さじのシロップ、7シカ通、たら
 2リットルに上げ、熱いうちに
 塩とレモン汁を振る。(及はむかぬ)
 ↓
 ジャガイモの0.5%



マヨネーズをかける。

卵14
 塩小20 1/2
 マスタード小20 1
 レモン汁大20 1
 オリーブオイル 120cc

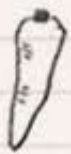


→ 葉のまき。

(2, 3リ)のセージと
 新オリーブとジャガイモと
 マヨネーズを加え、黒い油
 をかける。

※ ジャガイモ1個に対し、グリーンオリーブ2ヶ、セージ3~4枚。

にんじんスープ (4人)



にんじんは皮をむいて
3等分 ①にカット
②③ 端を入れる。



手羽元はよく洗う
500g



セロリ1本
7分切



玉ねぎ1個
皮をむく



ローリエ 2枚

黒こしょう
5粒



水1000ml
手羽元を入れて、強火にする
沸いて770-真中には菜を2分
おく。
その後 極弱火で90分
塩5gを入れて味見

にんじん14, スープは3。



細い にんじん14
1本ずつ使う。

* 無農薬なら皮むき不要