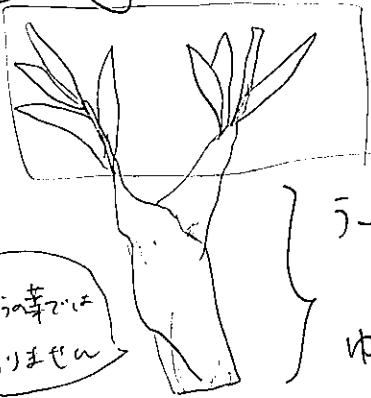




山うど



漢字で書くと
[独活]て知ってました?



→ せ、(エリ)天ぷら!

うーん、酢みそがな
Fの0部限エリ

※月の毒には
ありません

ゆでて クルミみそでも
たじかたじかいけますよ!!

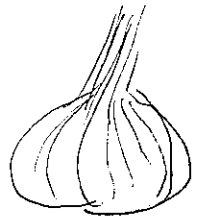
採れたて新鮮は
生食 できます!
スーパージョに売ってて、エリマックフリーズを
つけたら 子供でもモミミちゅうかも☆

イ保存

ぬれた新聞紙で包み、
野菜室で1週間程。長期保存は冷

おいしい
あじ
すすめ

サラダ玉ねぎ



玉ねぎって生で食べるとあの辛みが好きと...
サラダ玉ねぎならさ、(エリ)とうま辛い、というが
辛みがあまり気にならなせん

サーモンのトリネセ ヒロワルス、ホロトサラダ、
魚弱の南蛮漬け、ステーキなどの添えものなど。

★簡単ご飯のかとも★
スライスして、ごま油、しょうゆ、とあえて、韓国のを
かけてみて!

新じゃが

水分がAAめの新じゃが。
蒸せばほくほく、
つぶしてマッシュポテト、スーパ
じゃがいももち、など
なめらかな口どけを楽しんで!

あつたか、
たから

★じゃがいももち★
ぶかしたじゃがいもをつぶし、片栗粉を加えて
よく混ぜる。バター、油をいたフライパンで
こんがりキツネ色に焼いてネ

良材