

2回目1番

チキンと彩り野菜盛り

素揚げした
カボチャの甘味、ズッキーニの
香りが鶏肉に絡また

濃いめの味と絶妙なバランス!!
フレッシュ野菜のケール、青汁を連想されるう
つらいと思いますが... 本当に美味です。
苦みではなく甘味がスッキリしています。
シーザードレッシングとの相性ピッタリ♡



7回目2番

チキンのトロピカル
甘酢かけ

ついに入れちゃいました
甘酢のソースにパイナップル

相性がいいとかよくないとか...
でも入れたくて!! 夏らしいトッピングにしてみました。
皆様のリアクションが実に気になります。ぜひ
チャレンジして下さい。食卓の話題に!



3回目9番

さきいかのヒヨウキ
きんぴら

さきいかの旨味が
いっぱい器

きんぴらごぼうにさきいかを入れるだけで
味がゴロ...と変わる。珍味で愛される
理由がよくわかる。今回はゴキジャンを
入れてほんのり韓国風にアレンジ。
つかつい箸が...とまらない!



23番

カリカリやみつき
翔中ハーフ

ハーフサイズだから食べやすい
味のつけも甘しょう油味でうまい! お弁当にも
お味汁にもピッタリ うお味にしたい場合は
タレの量を加減して下さい。

3回目7番

ゆで豚の
甜醬ソースかけ

豚バラ肉は
火にかけすぎると
かたくなるので

色が変わってきたら予熱でOK
豚の旨味もかわらなくても最高
甜醬ソースは、山椒、八角、シシモン
チンピ(みかんの皮)も甘しょう油に
香りづけしてじっくり煮込んでまあ、
八角...苦手という人多いけど美味です。



2回目7番

高菜明太パスタ

全国各地から
高菜を取り寄せ
一番明太子に合う

高菜を厳選しました。
程良い塩味が明太子の味を
ジャマする事なく... シンプルが旨い。



4回目9番

細切り豆腐の
中華あえ

中国や台湾では

とてもポピュラーな食材の細切り
豆腐です。和えものにも火ゆめものにも。
今回は夏向きにサッパリ中華風の和えものに。
細切りにした里野菜の歯ごたえと味あって下さい。



日に日に暖かくなる今日このごろ
でもラキウキしたいのに まだまだ
新型コロナウイルスでがまんの日々です。
手洗い、うがい、消毒などがメインでしょう。
また室内の空気の入れかえが大切です
花粉症の方はっらいですが是非
空気を入れかえ新鮮な気持ちに...