




コスモスが風に揺れる頃

炒り豆と桜えびのごはん

おすすめサブメニュー

- ♥ すきこいぶ煮. ♥ とろふとほめこのみぐみ汁
- ♥ 大根の皮のきんぴら



 **桜えび** あかにせんの肉球ほど美味しい
 桜えびはたんぱく質やミネラルが豊富で筋肉UPや骨を強くします。また神経を安定させる効果も高いです。



あかにせん子

緑あつうちにきて18年。推定20才超人間だと100オゴえ〜の長老。めま歩が早いので肉球が大きい。長老の目で人を動かします。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- うるち米 2合
- 炒り豆 ひとつがみ
- さくらえび 大さじ1と1/2
- しょうが 15gくらい... せん切り

2. 下準備

「口さびしい時の...」のレシピ通りです

先日うち猫ちせんずのかかりつけ医からアセンカズラの種を頂きました。黒い種に白い♡かわいいの来年のグリーンカーテンにします。楽しみだよ♡

3. つくり方

- ① うるち米は研いで 普通の水加減にする。
- ② 残りの材料も炊飯器に入れてスイッチを入れる。

お米は浸さないの？ IH炊飯器はうるち米の場合浸す手間がいらないようマイコン炊飯器は1時間ほど浸してからスイッチを...



長老おしえて？ かわき物のこと

乾物と干物の違いは素材！ 乾物は野菜・山菜・海そう。干物は魚貝類。どっちもかわき物ってことで堺目がゆるくなっているようです。この辺でも構たら、みがきにしろ、すきこいぶ、干しもち... etc 共通するのは時間をかけてゆっくり干して、ゆっくり戻して食べる。このゆっくり、ゆっくりがスローフードってこと。もともとは保存の手段のひとつ。干すことにより水気が抜けて栄養がギュッとしまったうえにおひ様を浴びてビタミン・ミネラルが増えたとおまけつき色が茶系になるってのが地味だけど茶色のおかあつてなせかごはんよく合うの。地味 = 滋味 こんです にあ

