

2月健康おうちごはんレビュー

2月開催日：6日（火）午前、22日（木）午前



春のボリュームサラダ

春の旬の野菜をたっぷり使ったボリュームサラダ！
菜の花、うど、三つ葉、にさっと茹でた豚肉を和風のタレで和えます。

菜の花が無いときは小松菜での代用でも可です。
豚肉はあまり茹で過ぎない様に。
うどは薄く切って水にさらしてしっかりと灰汁をとります。

菜の花、うどで春を思いっきり満喫できるサラダです！！



パリパリ桜えびのごちそう & 和の卵スープ

パリパリ桜えびのごちそう
桜海老、ニラ、ネギがたっぷり入った具をワンタンの皮で包んでカリッと揚げました。

軽くて パリパリ！！
甜麺醬をちょっとつけて頂きますが、異国情緒溢れる風味！！
(^^)!
お酒のおつまみに合いそうですね～～～

和の卵スープ

梅干たっぷりスープ！！
色がとっても綺麗な赤に。
酸味が爽やかで、身体が元気になるスープです！（^。^）

