

ホコシセツゴ

あさり(200g)・水シ洗 → 塩水に10分

7分10秒・オリーブオイル・1=1に1・とうがらし・弱火

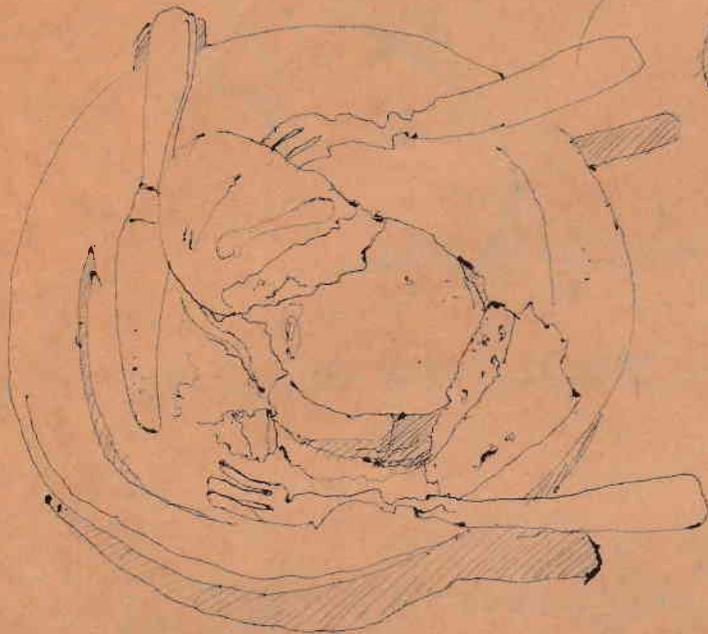
→ 10秒・あさり・白ワイン(大1)・お湯10cc・7分して弱火1分

→ あさり口が開いたらあさりをとろ。カウチはオリーブ

→ オリーブオイル(小1)・弱火・茹でたパスタを加える

煮、茹でたパスタゆで汁を足す、全体を蒸らす

→ ソースにとろかいたらあさり・10秒・軽く炒める



coffee  
SmartArt, 17.7

2009.1.14. 木  
木村さとし

焼きたまごの汁かけごはん 2009.1.15.

たまご(1本)を黒こけしで蒸らす

→ 手を水につけてから熱湯に投入

→ 8分を取り、系統に6等分に切る

→ 醤油・お酢・だし汁(だし醤油・お酢)を混ぜる

↑ 粉からを蒸らす

