

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

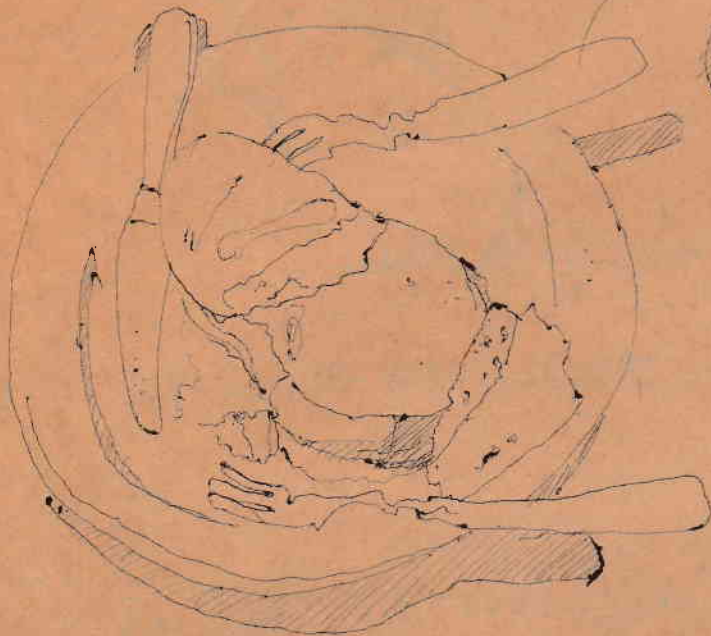
→ 10秒・あさり・白ワイン(大1)・お湯10cc・7分して弱火1分

→ あさり口が開いたら、あさりをとろ、カウチはすいておく

→ オリーブオイル(小1)・弱火・茹でたパスタを加える

煮、湯をきいたらゆで汁を足す、全体を蒸らす器に移すと

→ ソースにとろみが出たら、あさり・10秒・軽く混ぜる



coffee
SmartArt, 17.7

2009.1.14. 木
木村さとし

炊きたすの汁かけごはん 2009.1.15.

なす(1本)を黒くこけてお湯で蒸らす

→ 手を水につけてお湯を熱、うちを絞る

→ ハタを取り、糸を6等分に切る

→ 1/2にこぼす、なす・かじし・みぞれ(たしを湯、お湯に
といたもの)

↑ 糸を絞る、とろく

