

12月 4日(金)

す やさい
好きな野菜のおかずにも

ランクイン

す あ
「もやしのごま酢和え」



こんぶ
昆布といいの
あ だし
合わせ出汁で
うまみもアップです！

シャキシャキが
のこ
残るように茹でます



ごまもたっぷり
ごまの風味も楽しめます



おんど
温度がとれたら、
すばや
素早く冷めます。
じかん
時間との勝負です！！

