

11月12日(木)

キャベツの甘み

じゃこの香ばしさ

オイスターソースの風味

関東

しらす干し

関西

ちりめんじゃこ

同じものだよ。



キャベツの^{しよくかん}食感が

^{のこ}残るように

^{てばや}手早く^{いた}炒めていきます。



カルシウム^{まんてん}満点のしらす^ほ干しが

たっぷり^{はい}入っています。

