



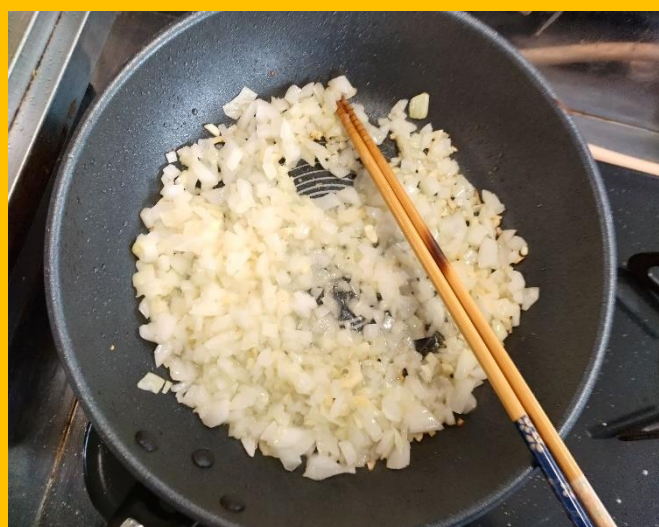
参加者：海老原氏、宮内さん、筆者・協所



ほうれん草ほ茹でて完成、美味しく出来上がり



鶏肉を油で炒める、皮はなるべく下にしてこんがり焼けるとひっくり返す。出来上がりを一旦ボールに。



玉葱+にんにくの千切りを鶏肉の後の油で炒める



キャベツの刻み+お豆を炒める



玉葱+にんにくを炒めたところへ玉子を



お出しの三番種類。和風だし、がらスープ、チキン