

まりさんと一緒に薬膳晩ごはんを作ろう♪

## 『クリスマス薬膳』

zoom

- ・ねぎのアーリオオーリオ
- ・ねぎのサラダペペロンチーノ
- ・かぶのポタージュスープ
- ・ローストポーク

### <食材リスト>

★豚肩ロース塊肉、えび、豆乳、

★長ねぎ(白ねぎ)、にんにく、水菜や春菊、エリンギ、かぶ、付け合わせ野菜(ブロッコリー、れんこん、さつまいも など)

★パスタ、白ごま、赤トウガラシ、くず粉(片栗粉 OK)、ローリエ、あれば粒マスタード

★調味料

オリーブオイル、粗塩、はちみつ、しょうゆ、酢

### <下準備>

★野菜を洗う

★豚肉に下味をし、ポリ袋に入れて 30 分以上なじませておく

ご準備よろしくお祈いします！