

■ 洋風肉じゃが ■

<材料> 4人前

じゃがいも・・・500g、 人参・・・100g、
玉ねぎ・・・1個(200g)、 ベーコン・・・30g
黒こしょう・・・少々

(A) { お湯・・・400cc、 「ばいたん」・・・小2
「まんま」・・・大1、 カレー粉・・・小1/2強

<作り方>

- ①じゃがいも、人参は一口大の乱切りにし、玉ねぎはくし形に、ベーコンは細切りにする。
 - ②鍋に(A)と①を入れて、煮汁が少し残る程度に煮込む。出来上がりに黒こしょうをふる。
- ※いろどりにパセリのみじん切りを散らす。

■ 春キャベツの和え物 ■

<材料> 4人前

キャベツ・・・300g、 人参・・・少々
玉ねぎ・・・100g

(A) { 「まんま」・・・小2
「まるやか酢」・・・大2～3

<作り方>

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ②人参、玉ねぎは細切りにする。
- ③①と②を合わせ、更に(A)を加えてよく混ぜ合わせる。

■ わかめと玉ねぎのスープ ■

<材料>4人前

わかめ(水にもどしたもの)・・・30g
玉ねぎ・・・1/2個(100g)、
小ネギ・・・少々(小口切りにしたもの)

(A) { お湯・・・600cc、 洋こしょう・・・少々
「まんま」・・・大2.5

<作り方>

- ①玉ねぎは薄切りにし、わかめは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に①と(A)を入れ一煮立ちさせる。

お知らせ

まんまのホームページです。是非ご覧になって下さい ♪♪♪

ホームページ

<http://www.spice1.info>

★ 「まんま調味料」で検索 ★

メールマガジン

(毎月1回 無料で配信)

<http://www.mag2.com/m/0001177430.html>

★ 「まぐまぐ！」から「まんま料理」で検索 ★

★ 「すばいす・1」の最近の動きや、「まんま」のレシピなどを掲載しています。

★ インターネットで通信販売も行っています。