□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□♪

□□♪□ □□□□□□□□□□□□□□□□□♪

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□

□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□2□□□

□□□□□□ □□

□□□□□□□□□□ 1/2□

□(A)□□□□□□□□□□□□1□1/2

□(A)□or□□□□□□□□□□1

□(A)□□□□□□□□2(□□□□□□□□□1.5□□□□□□)

□(A)□□□□□□□□□□1(□□□□□□□□□□□1.5□□□□□□)

□(A)□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

・オリーブオイル・・・大さじ1〜1と1/2

鮭とブロッコリーのハニーマスタード炒め の作り方

①ブロッコリーは小房に分け、沸騰した湯で固茹でにする。（1分半〜2分）※耐熱皿に入れてラップをかけ、レンジで加熱してもOK！）

②鮭は骨を取り、3〜4等分に切り、塩少々をし、5〜10分ほどおいて水気がでたらペーパータオルで水気をふきとったら片栗粉を薄くまぶす。待っている間にタレは混ぜ合わせておきましょう♪

ポイント・コツ

[illegible]

[illegible]
柔らかくなりすぎないように調整してね。

北村さんちの晩ご飯

本日は撮り忘れ・・・笑

ではみなさま、良い１日をお過ごしください＾＾

※レシピブログに参加しています！ クリックして頂けるとすご〜く嬉しいです><❤

レシピブログ
このブログを応援！

レシピブログに参加中♪

その他のBLOGはこちらから[illegible]

マンツーマン料理教室レミュー
マンツーマンで
スキルUP！