□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□
□

□□□□□♪

□□♪□　□□□□□□□□□□□□□□♪

□□□□□□□□□□□□□□□□□□

□□□□□□□□□

□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□　□　□□□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♪

□□□□□□□

□□□□□□

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！