



蒜末2

干辣椒5

花椒5

菜籽油50

盐1

将以上材料放入锅中炒香即可

蒜末 干辣椒

将蒜末、干辣椒、花椒放入锅中炒香，加入菜籽油，炒至油温150度左右，加入盐，搅拌均匀即可。



将以上材料放入锅中炒香，加入菜籽油，炒至油温150度左右，加入盐，搅拌均匀即可。

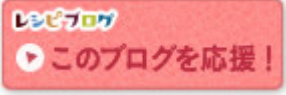


30~60分程度で調理する。30分程度で調理する。



1/3程度に切ったアスパラガスは、30~60分程度で調理する。  
 コーデックスフィッシュは、30分程度で調理する。  
 調理完了♪





□□□□□□□□□♪

□□□□BLOG□□□□□□□□

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□