

2023.1 粘膜を保護するレシピ° (免疫力)

	事前準備												
ごはん	洗米・浸水												
人参と菜の花のナムル	A 加熱	①											
白菜とひき肉の重ね煮		③		A、B 肉・白菜					切				
レンコンとネギの キノコマリネ	A	②											
マッシュルームのスープ		④			A	ブレンダー						胡椒 パセリ	

さつまいもプリン													
				カラメル			プリン				冷		

色分け

切もの

加熱

作業

盛付