

＊ ＊ ザーサイと豚肉のスープ ＊ ＊ ＊ ＊

<材料> 5人分

ザーサイ 40g・・・食べやすいサイズに切る
豚肉（小間切れ）70g・・・食べやすいサイズに切る
下味＝酒小さじ1、醤油小さじ1/2、片栗粉少々
A { タケノコ 40g・・・細切り
人參 30g・・・細切り
生椎茸 2枚・・・薄切り
青葱 1本・・・小口切り
B＝水5カップ＋チキンコンソメ1個
味付け＝酒大さじ2、醤油小さじ1、塩小さじ1/2



<作り方>

1. 鍋にこめ油と豚肉を入れて炒めて色が変わったら、A を入れ炒めBを加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
2. ①にザーサイを入れて味付けして、器に注ぎ青葱を浮かす。

＊ ＊ タピオカココナッツミルク ＊ ＊ ＊ ＊

<材料> 5人分

タピオカ 40g・・・茹でて水洗いする
A＝牛乳300ml、砂糖40g、ココナッツミルク200ml
季節のフルーツ＝バナナ 1/2本、スイカ適量



<作り方>

1. 鍋にAを入れて砂糖が溶ける程度沸かして、タピオカを加えて冷やす。
2. 器に注ぎフルーツを飾る。