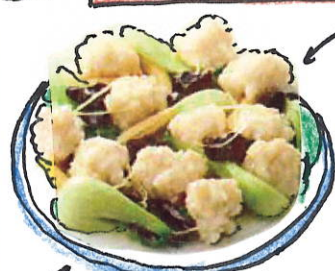


1回目1番 クック特製  
イカ団子と野菜の炒め



自製製のイカ団子は  
もちもちで食べ応え  
十分です。  
クワイも入って食感の  
違いも楽しいです

↑ 後のせの生姜がキリッと味をしめてます。

3回目1番 エビと野菜の  
中華クリーム煮。



ぷりとしたエビに  
中華クリームが旨い。  
濃厚なクリームに  
あさり野菜が  
相性抜群  
春を彩るお料理  
↑ 緑とピンクがかわいい。

6回目1番 イカとしじの宮保炒め



辛味を  
ぐーと  
おさえています。  
白いごはんに  
ピッタリすぎる。

しっかりとした味付け。  
甘酢しお油味...?  
宮保と言う調理法  
四川料理の代表的です。  
調味料を絶妙な  
バランスで整えています。  
↑ しめじに恋するわ〜♡

3回目6番 サムキョウサル井本場韓国味



サムジャンみそを  
つけながら楽しんで  
甘辛さがうますぎる

↑ 超ぜっ旨い!!  
キムチを焼くと  
べらうまい  
火炙くことで  
酸味が  
旨みに変わる  
↑ あ〜どねだけ  
食べてもあきない味  
焼肉屋行きたい!!

1回目7番 桜エビのチーズクリーム  
焼きら〜めん



熱々の鉄板で  
食べるのも旨いです。

こちらも春らしく  
↑ ピンクぞ彩り  
← チーズの濃厚さが  
ら〜めんにピッタリ  
← ら〜めん?  
パスタに近いかな。  
新しい旨さに出会えます。

2回目7番 蟹と菜花のカルボナーラ



旬の菜花を摘み  
このカルボナーラの  
ために瞬間冷凍  
旨さそのまま  
とじこゆです。  
← カニはなんと  
本ズワイの旨???  
の部分。めっちゃめっちゃ  
カニ味うま!!

↑ 素材にマジ  
こだわりました。

1回目4番 西京味噌入り五目豚汁



西京味噌の甘味が  
豚汁とピッタリあいます。

← 豚、バラ肉  
人参、大根  
里芋、ネギ  
とうろ、油揚  
具だくさんで  
うれしい!!

4回目9番 結びこんにやくの旨煮。



ヘルシーな  
こんにやくで  
たくさん食べて  
罪悪感なし  
(笑)

← 結びこんにやく  
だから  
味がよく  
入って旨い

6回目8番 豆もやしの炒め煮。



↑ 豆もやしだから出る出る旨味。  
がめばかむほど旨い!!  
豆もやしハンパない!!

← あじの重かき  
ハンパない!!  
← 豆もやしの  
味が分かるこの  
おかず

22番 Good モーニングスーポ

今回はこの2種類で勝負  
生の野菜を冷凍するから  
レンジであたためるだけでOK.



ポソド  
スーポ  
トラ味  
だよ

コーン  
クリーム  
スーポ

この1杯で 朝おぼろしても  
ちよびり安心です。

平成から新しい年号に変わりますね。  
昭和が終わり早三十年あっという間!!  
世の中もずいぶん変わりましたか  
食べる事はいつの時代も変わりません  
いつまでも旨いものをお求めていきましょ。