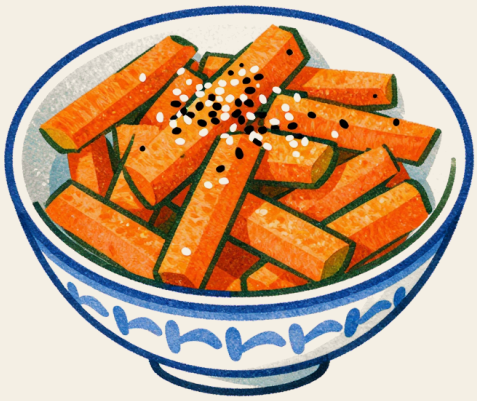
生とあえ物で



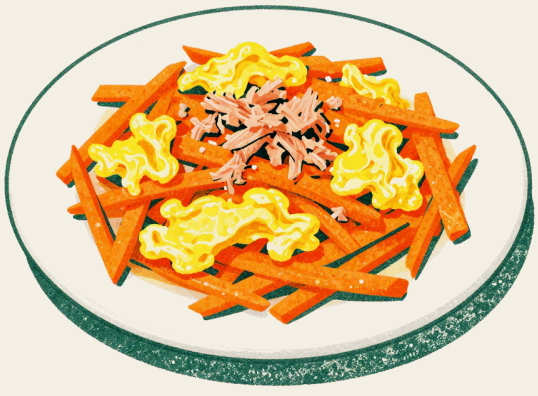
1 キャロットラペ

せん切りを酢と油であえて



2 ごま和え

さっと加熱してごまであえて



3 しりしり

細切りを炒めて卵でとじて

ラペは作っておくと便利です