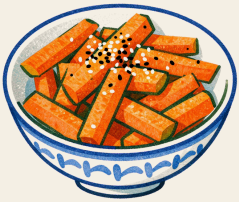
生とあえ物で



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