

Menu: Okara no OKONOMIYAKI (4 servings)

<p>Okara</p> <p>A</p> <p>キャベツ/cabbage 2 leaf にんじん/carrots 1/4 たまねぎ/ small onion ちくわ/chikuwa 2pcs. ひじき/hijiki 3g</p> <p>しお/asin・こしょう/ paminta あぶら/oil 1tbsp ごま/goma・あおのり/aonori 1tbsp. じゃがいも/potato 2pcs. たまご/egg 3pcs. こむぎこ/komugiko 3tbsp</p> <p>B</p> <p>ケチャップ/catsup 4tbsp ソース/sauce 4tbsp レモン汁/lemon 1tsp</p>	<p>① Hiwain ng maliliit ang gulay. Patayong hiwain sa gitna ang chikuwa. Ibalik ang hijiki sa tubig,pagkatapos ay tanggalin ang tubig.</p> <p>② Lagyan ng mantika ang kawali, igisa ang sangkap na①at lagyan ng konting asin at paminta.</p> <p>③ Ilagay at haluin sa isang bowl ang itlog komugiko,okara,gulay,kinayod na patatas, goma, at aonori. Lagyan ng mantika ang frypan at ipirito. Kung luto na lagyan ng sause(B).</p>
--	--

Menu: Tonjiru (4 servings)

<p>ぶた こまぎ にく 豚もも小間切れ肉・Pork belly 120g さといも・Taro/gabi 200g にんじん・Carrot 120g</p> <p>なま 生しいたけ・Mushrooms 2pcs ごぼう・Burdock root 80g こんにやく・Konnyaku 1/2slice ねぎ・Green union 20g</p> <p>じる だし汁・Dashi 4cups みそ・Miso 3~4tbsp</p>	<p>① Hiwain ang pork belly, gabi,carrot,mushroom sa tamang laki, hiwaain ang gobou at Ibadad sa tubig tanggalin ang bula(aku)</p> <p>② Pakuluan ang konnyaku at hiwain sa tamang laki na makakain.</p> <p>③ Ilagay sa kaldero ang dashi , sindihan ang kalan, ilagay ang ①、② lutuin tanggalin ang bula habang niluluto .</p> <p>④ Pagnaluto na lagyan ng miso, hiwain ng pahaba pahalang ang green union at ilagay</p>
--	--

Menu: Takudake PIRAFU (4 servings)

<p>こめ/bigas 2cup みず/tubig 2cup ハム/ham 3pcs. たまねぎ/ 1/2 small onion</p> <p>A</p> <p>ミックスベジタブル/Mix vegetables 100g マーガリン/small margarine 2pcs しお/asin 1tsp</p> <p>(Iba pang sangkap)</p> <p>^な サラダ菜/gulay na pangs salad 8leafs ブロッコリー/broccoli 1/2 ゆでたまご/nilagang itlog 2pcs. マヨネーズ/mayonnaise</p>	<p>① Gumamit ng strainer sa paghugas ng bigas.</p> <p>② Hiwain ng pa「cubes」ang ham at sibuyas.</p> <p>③ Paghiwalayin ang broccoli at ilaga.</p> <p>④ Ilagay sa 「rice cooker」ang bigas,tubig,ang sangkap na ②, A at i-on ang switch.</p> <p>Ilagay sa plato ang gulay na pangs salad,hina ting nilagang itlog, ③,mayonnaise at ilagay ang naluto ng ④.</p>
--	---