

和風

キムチ入りスパゲティ

1998.5.29

水堀 Satoko Saito

暑い時には
元気の出るものを

前にも書きましたが、私の長男はアトピーがあります。そんなにあつい方ではないのですが、花粉症の生る季節には皮膚の状態も悪化してつらい日々、眼れぬ日々が続きます。そのため私はいつもいれ、食事をつくる時にこのたべものが子どもの命となりますように子どものからだにおさまりますようにとネグリ、そして安心なたべものを届けて下さった方たちに感謝しています。アトピーの子どもをもつ、お母さんお、ほんまぶらにして毎日すこししていらっしゃるのかなあ……

よい情報をおもちの方 御-報下さい。(TEL・FAX 37-1879)

- 材料 スパゲティ (うびんでもよい)
 キムチ
 キャベツ・にんじん・玉ねぎ
 ツナ缶
 塩・しょうゆ・植物油

腹痛よ
 感謝し
 たかん
 たい分
 目



● つくり方はとってもかんたん

- ① スパゲティをゆでている間に 野菜をきざんで フライパン でいためる。 Y.S
- ② ゆであがっためんを ① に入れ 塩・しょうゆ(多め)で味つけてよくいためる。キムチはかくし味にちよつと使う