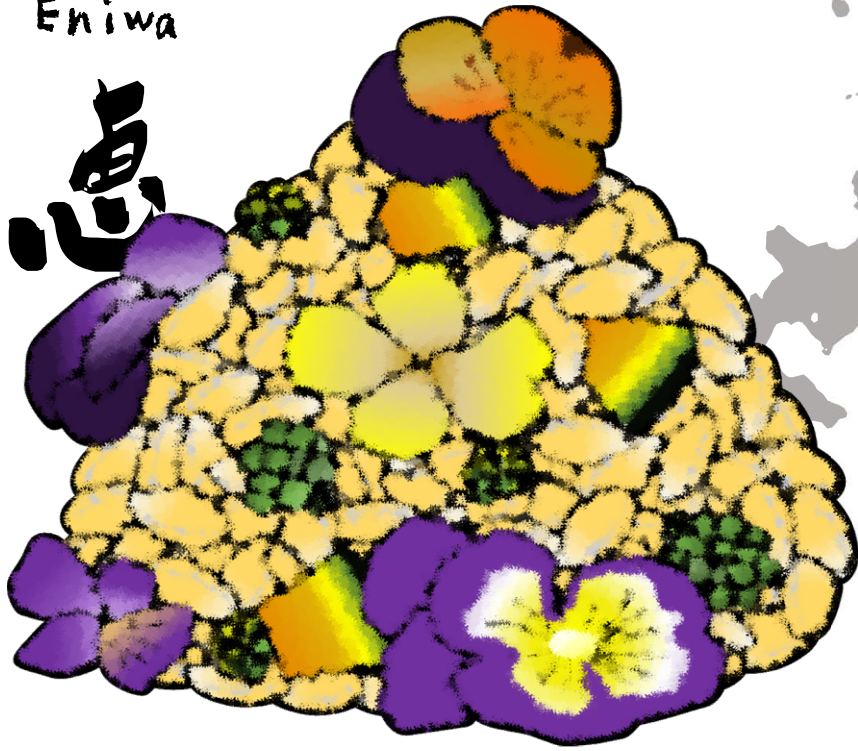


Eniwa

恵



濃厚南瓜

フラワー

結び

恵みの庭で育た「南瓜」と「お花」を使った

- ① ブロccoli」を湯がく。
- ② かぼちゃスープに塩を入れトロミがつくまで熱する
- ③ かぼちゃ」を角切りにしラップに包みレンジで温める
- ④ ごはんに①と②と③塩を入れ混ぜる
- ④ 結んだらエディブルフラワーで装飾して完成

ごはん	100g	塩	少々
ブロッコリー	適量		
かぼちゃスープ	50g		
かぼちゃ	少々		
エディブルフラワー	適量		