






寒期

トマトジュース  
パプリカパウダー  
オイルオリーブ

-----

オイルオリーブ+ほうれん草   
オイルオリーブ+ピーマン   
オイルオリーブ+黄パプリカ   
オイルオリーブ+大根   
オイルオリーブ+ナス 

スターチポテトとポテト + 唐辛子乾品  
食品圧縮袋

オイルオリーブ+ほうれん草+トマト箱・トマト缶

クエン酸  
・ トマトペースト  
・ 唐辛子乾品  
・ 唐辛子パウダー

-----

じゃがいも冷凍袋、スターチポテト、フライパン オイルオリーブ 熱火  
+  
唐辛子乾品

食品圧縮袋

b1

-----

ほうれん草冷凍袋 (ナチュラルローソン)、フライパン オイルオリーブ 熱火  
+  
唐辛子乾品  
+  
オイルオリーブ

食品圧縮袋

b2

-----

b1

+

切り干し大根

b2

+


切り干し大根


-----

切り干し大根 ... 乾燥剤

-----

ほうれん草冷凍品   ボウル   吸水パルプ・吸水布   // b1  
オイルオリーブ   b1、熱火。

オイルオリーブ  
唐辛子乾品  
唐辛子パウダー  


オイルオリーブ  
切り干し大根  


-----

じゃがいも冷凍品   ボウル   マッシャー   吸水パルプ・吸水布   // b1  
スターチポテト   b1 // b2  
オイルオリーブ   b2、熱火。

唐辛子乾品  
唐辛子パウダー  
食品圧縮袋

切り干し大根  
食品圧縮袋

----

(寒期.食.容器品 = 冷凍品回す.余品)

----

- ・大きい な 吸水布
- ・大きい な 吸水布 (くつつかん な 布)
- ・稲藁布 (くつつかん な 布) (シリコン吸能 な タネ な 布)

----

(シリコン吸能)

- ・稲
- ・ごぼう
- ・藁タネ

---

- ・稲糸
- ・藁糸

---