



ピリ辛トロトロ
スパニッシュ
なべちゃん葱
アヒージョ

ニンニクの
香りに移したオリーブオイルに
なべちゃん葱を一口大に刻んで
低温加熱で煮込むだけ

トキタ種苗のタネで作りました