

有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

2月25日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・フルーツマト → 生長不良のため 今月いっぱい少量・欠品となります。
- ・ピーマン → 寒さと日照不足による生長不良のため 少量・欠品となります。
- ・スナップエンドウ → 生長不良のため 少量・欠品が続きます。
- ・有機酒粕200g 終了 季節終了のため。
- ・有機ヤサイノムナラコレイチニチ6P 190g*6 終了 取り扱い見直しのため。
- ・有機手延素麺200g 欠品 製造中のため。

… 今週の配布物 …

- ・カタログ 911w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 911w
- ・bioweekly 909w
- ロゴナ
- オーブリー
- ベビー
- おもちゃ箱ナトラケア

… 本日の野菜セット …

多菜セット

いきいきセット

転換	安納芋	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド
有機	ごぼう	約200g	岩手	みちのく有機共同組合	有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	れんこん	約200g	熊本	福島 正明	有機	小かぶ	1束	長崎	川内農園
有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	ほうれん草	1束	島根	やさか共同農場
有機	大根	1/2	長崎	川内農園	有機	又は、水菜	1束	奈良	喜多 清文
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド	有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文	有機	キウイ	1個	山梨	フルーツグローリア沢登
	えのき	1P	長野	よませASS	有機	はるみ	約300g	愛知	三皿園
						平飼い卵	6個	和歌山/岡山	蒼生舎/永田 康二

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	有機	人参	1本	長崎	川内農園	
有機	大根	1/2	長崎	川内農園	有機	じゃが芋	2個	北海道	佐々木 透	
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド	有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文	有機	ブロッコリー	1個	和歌山	井上農園	
	えのき	1P	長野	よませASS	有機	小松菜	1束	奈良/三重	喜多 清文/木村 貢	
	ふじ	2個	青森	新農業研究会	防除24回	有機	ミニトマト	1P	熊本	吉水農園
有機	デコポン	約500g	熊本	肥後あゆみの会	有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
						ふじ	1個	青森	新農業研究会	防除24回
						有機	デコポン	1個	熊本	肥後あゆみの会

基本野菜 セット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のおしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。				
有機	大根	1/2	長崎	川内農園					
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド					
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文					
	えのき	1P	長野	よませASS					

【本日の野菜セット変更】

- ・サニーレタス → 小かぶ (寒さで、外皮に傷みが出ており、変更になっています)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 910日Wお届け期間 3/4~3/8

多菜セット	有機玉ねぎ約600g ・ 有機人参約500g00g ・ 有機長芋約2/1300g ・ 有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜 ・ 有機キウイ3個 ・ 有機はるか500g
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
いきいきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機紅くるり ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機生姜 ・ 王林1個 ・ 有機伊予柑1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機ごぼう ・ 有機大根1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機セロリ ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ 有機キウイ1個 ・ 有機甘夏1個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

カタログNO. 911日Wお届け期間 3/11~3/15

多菜セット	有機人参約400g ・ 有機じゃが芋約400g ・ 有機れんこん ・ 有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機バナナ約500g ・ 有機甘夏約1kg
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
いきいきセット	有機レンコン ・ 有機小かぶ ・ 有機ニラ ・ 有機水菜 ・ えのき ・ 有機バナナ約300g ・ 有機デコポン1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機玉ねぎ約300g ・ 有機人参1本 ・ 有機青ネギ ・ 有機紅くるり ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ミニトマト ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機バナナ約300g ・ 有機清見オレンジ2個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み 】

※ 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み !

【材料】(2人分)

鶏もも肉…300g ・ 塩…小さじ2 ・ 胡椒…適量
 ・ シナモンパウダー…小さじ1 ・ 薄力粉…大さじ1 ・ にんじん…1本(200g)
 ・ 玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個(140g) ・ にんにく(薄切り)…1/2かけ分、
 バルサミコ酢…大さじ3 ・ 水…200m ・ サラダ油…大さじ1

- ① にんじんは5mm幅の輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩の半量、胡椒、シナモンパウダーの半量をよくまぶしてから表面に薄力粉を振ってまんべんなく絡める。
- ③ 鍋に油を入れて熱くなったら②を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出して火を止める。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ③の鍋の油をキッチンペーパーで吸い取り、玉ねぎとにんにくを入れ弱火にかけて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にバルサミコ酢と水、残りの塩を入れ、③を戻し入れて中火にかける。沸騰したらあくを取り、にんじんを加えて再沸騰したら弱火にしてふたをし、20分ほど煮る。
- ⑥ アクや余分な油をすくい取って、味を見て足りないようなら塩(分量外)で調味する。残りのシナモンパウダーを入れて1、2分煮て完成。



有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

2月25日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・フルーツマト → 生長不良のため 今月いっぱい少量・欠品となります。
- ・ピーマン → 寒さと日照不足による生長不良のため 少量・欠品となります。
- ・スナップエンドウ → 生長不良のため 少量・欠品が続きます。
- ・有機酒粕200g 終了 季節終了のため。
- ・有機ヤサイノムナラコレイチニチ6P 190g*6 終了 取り扱い見直しのため。
- ・有機手延素麺200g 欠品 製造中のため。

… 今週の配布物 …

- ・カタログ 911w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 911w
- ・bioweekly 909w
- ロゴナ
- オーブリー
- ベビー
- おもちゃ箱ナトラケア

… 本日の野菜セット …

多菜セット

転換	安納芋	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	ごぼう	約200g	岩手	みちのく有機共同組合
有機	れんこん	約200g	熊本	福島 正明
有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文
	えのき	1P	長野	よませASS

いきいきセット

有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド
有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	小かぶ	1束	長崎	川内農園
有機	ほうれん草	1束	島根	やさか共同農場
有機	又は、水菜	1束	奈良	喜多 清文
有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園
有機	キウイ	1個	山梨	フルーツグローリア沢登
有機	はるみ	約300g	愛知	三皿園
	平飼い卵	6個	和歌山/岡山	蒼生舎/永田 康二

フルーティーセット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文
	えのき	1P	長野	よませASS
	ふじ	2個	青森	新農業研究会
有機	デコポン	約500g	熊本	肥後あゆみの会

ゆうきだいすきセット

有機	人参	1本	長崎	川内農園
有機	じゃが芋	2個	北海道	佐々木 透
有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド
有機	ブロッコリー	1個	和歌山	井上農園
有機	小松菜	1束	奈良/三重	喜多 清文/木村 貢
有機	ミニトマト	1P	熊本	吉水農園
有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜
	ふじ	1個	青森	新農業研究会
有機	デコポン	1個	熊本	肥後あゆみの会

基本野菜 セット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合
有機	大根	1/2	長崎	川内農園
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド/喜多 清文
	えのき	1P	長野	よませASS

※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。
※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のおしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。

【本日の野菜セット変更】

- ・サニーレタス → 小かぶ (寒さで、外皮に傷みが出ており、変更になっています)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 910日Wお届け期間 3/4~3/8

多菜セット	有機玉ねぎ約600g ・ 有機人参約500g00g ・ 有機長芋約2/1300g ・ 有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜 ・ 有機キウイ3個 ・ 有機はるか500g
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
いきいきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機紅くるり ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機生姜 ・ 王林1個 ・ 有機伊予柑1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機ごぼう ・ 有機大根1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機セロリ ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ 有機キウイ1個 ・ 有機甘夏1個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

カタログNO. 911日Wお届け期間 3/11~3/15

多菜セット	有機人参約400g ・ 有機じゃが芋約400g ・ 有機れんこん ・ 有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機バナナ約500g ・ 有機甘夏約1kg
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
いきいきセット	有機レンコン ・ 有機小かぶ ・ 有機ニラ ・ 有機水菜 ・ えのき ・ 有機バナナ約300g ・ 有機デコポン1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機玉ねぎ約300g ・ 有機人参1本 ・ 有機青ネギ ・ 有機紅くるり ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ミニトマト ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機バナナ約300g ・ 有機清見オレンジ2個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み 】

※ 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み !

【材料】(2人分)

鶏もも肉…300g ・ 塩…小さじ2 ・ 胡椒…適量
 ・ シナモンパウダー…小さじ1 ・ 薄力粉…大さじ1 ・ にんじん…1本(200g)
 ・ 玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個(140g) ・ にんにく(薄切り)…1/2かけ分、
 バルサミコ酢…大さじ3 ・ 水…200m ・ サラダ油…大さじ1

- ① にんじんは5mm幅の輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩の半量、胡椒、シナモンパウダーの半量をよくまぶしてから表面に薄力粉を振ってまんべんなく絡める。
- ③ 鍋に油を入れて熱くなったら②を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出して火を止める。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ③の鍋の油をキッチンペーパーで吸い取り、玉ねぎとにんにくを入れ弱火にかけて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にバルサミコ酢と水、残りの塩を入れ、③を戻し入れて中火にかける。沸騰したらあくを取り、にんじんを加えて再沸騰したら弱火にしてふたをし、20分ほど煮る。
- ⑥ アクや余分な油をすくい取って、味を見て足りないようなら塩(分量外)で調味する。残りのシナモンパウダーを入れて1、2分煮て完成。



有機野菜の宅配 ビオ・マルシェ お届け情報

株式会社ビオ・マーケット
TEL:0120-66-1183
FAX:092-611-5462
http://www.biomarche.jp

2月25日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・フルーツマト → 生長不良のため 今月いっぱい少量・欠品となります。
- ・ピーマン → 寒さと日照不足による生長不良のため 少量・欠品となります。
- ・スナップエンドウ → 生長不良のため 少量・欠品が続きます。
- ・有機酒粕200g 終了 季節終了のため。
- ・有機ヤサイノムナラコレイチニチ6P 190g*6 終了 取り扱い見直しのため。
- ・有機手延素麺200g 欠品 製造中のため。

… 今週の配布物 …

- ・カタログ 911w号
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 911w
- ・bioweekly 909w
- ロゴナ
- オーブリー
- ベビー
- おもちゃ箱ナトラケア

… 本日の野菜セット …

多菜セット

いきいきセット

転換	安納芋	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	ごぼう	約200g	岩手	みちのく有機共同組合		有機	大根	1/2	長崎	川内農園	
有機	れんこん	約200g	熊本	福島 正明		有機	小かぶ	1束	長崎	川内農園	
有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	ほうれん草	1束	島根	やさか共同農場	
有機	大根	1/2	長崎	川内農園		有機	又は、水菜	1束	奈良	喜多 清文	
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド		有機	いんげん	1P	鹿児島	池田農園	
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド /喜多 清文		有機	キウイ	1個	山梨	フルーツグローリア沢登	
	えのき	1P	長野	よませASS		有機	はるみ	約300g	愛知	三皿園	
							平飼い卵	6個	和歌山/岡山	蒼生舎/永田 康二	

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	人参	1本	長崎	川内農園	
有機	大根	1/2	長崎	川内農園		有機	じゃが芋	2個	北海道	佐々木 透	
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド		有機	青ネギ	1束	和歌山	ビオランド	
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド /喜多 清文		有機	ブロッコリー	1個	和歌山	井上農園	
	えのき	1P	長野	よませASS		有機	小松菜	1束	奈良/三重	喜多 清文/ 木村 貢	
	ふじ	2個	青森	新農業研究会	防除24回	有機	ミニトマト	1P	熊本	吉水農園	
有機	デコポン	約500g	熊本	肥後あゆみの会		有機	生姜	1P	長崎	吾妻旬菜	
							ふじ	1個	青森	新農業研究会	防除24回
						有機	デコポン	1個	熊本	肥後あゆみの会	

基本野菜 セット

有機	白ねぎ	約300g	鹿児島	鹿児島有機生産組合		※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のおしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。					
有機	大根	1/2	長崎	川内農園							
有機	春菊	1束	和歌山	ビオランド							
有機	水菜	1束	和歌山/奈良	ビオランド /喜多 清文							
	えのき	1P	長野	よませASS							

【本日の野菜セット変更】

- ・サニーレタス → 小かぶ (寒さで、外皮に傷みが出ており、変更になっています)

●●●野菜セット予想メニュー●●●

カタログNO. 910日Wお届け期間 3/4~3/8

多菜セット	有機玉ねぎ約600g ・ 有機人参約500g00g ・ 有機長芋約2/1300g ・ 有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜 ・ 有機キウイ3個 ・ 有機はるか500g
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機紅くるり ・ 有機ブロッコリー ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ニラ ・ 有機生姜
いきいきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機紅くるり ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機生姜 ・ 王林1個 ・ 有機伊予柑1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機ごぼう ・ 有機大根1/2 ・ 有機ブロッコリー ・ 有機セロリ ・ 有機水菜 ・ 有機いんげん ・ 有機キウイ1個 ・ 有機甘夏1個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

カタログNO. 911日Wお届け期間 3/11~3/15

多菜セット	有機人参約400g ・ 有機じゃが芋約400g ・ 有機れんこん ・ 有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
【9996】¥2,592(冷蔵)	
フルーティーセット	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ ・ 有機バナナ約500g ・ 有機甘夏約1kg
【9997】¥2,592(冷蔵)	
基本野菜	有機葉玉ねぎ ・ 有機大根1/2 ・ 有機セロリ ・ 有機小松菜 ・ 有機ベビーリーフ
いきいきセット	有機レンコン ・ 有機小かぶ ・ 有機ニラ ・ 有機水菜 ・ えのき ・ 有機バナナ約300g ・ 有機デコポン1個 ・ 平飼い卵
【9998】¥2,592(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機玉ねぎ約300g ・ 有機人参1本 ・ 有機青ネギ ・ 有機紅くるり ・ 有機ほうれん草 ・ 有機ミニトマト ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機バナナ約300g ・ 有機清見オレンジ2個
【9994】¥2,108(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み 】

※ 鶏肉とにんじんのシナモン煮込み !

【材料】(2人分)

鶏もも肉…300g ・ 塩…小さじ2 ・ 胡椒…適量
 ・ シナモンパウダー…小さじ1 ・ 薄力粉…大さじ1 ・ にんじん…1本(200g)
 ・ 玉ねぎ(粗みじん切り)…1/2個(140g) ・ にんにく(薄切り)…1/2かけ分、
 バルサミコ酢…大さじ3 ・ 水…200m ・ サラダ油…大さじ1

- ① にんじんは5mm幅の輪切りにする。
- ② 鶏肉に塩の半量、胡椒、シナモンパウダーの半量をよくまぶしてから表面に薄力粉を振ってまんべんなく絡める。
- ③ 鍋に油を入れて熱くなったら②を入れ、両面に焼き色がつくまで焼いて、いったん取り出して火を止める。鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ④ ③の鍋の油をキッチンペーパーで吸い取り、玉ねぎとにんにくを入れ弱火にかけて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にバルサミコ酢と水、残りの塩を入れ、③を戻し入れて中火にかける。沸騰したらあくを取り、にんじんを加えて再沸騰したら弱火にしてふたをし、20分ほど煮る。
- ⑥ アクや余分な油をすくい取って、味を見て足りないようなら塩(分量外)で調味する。残りのシナモンパウダーを入れて1、2分煮て完成。

