

第7回 2013年3月5日(火)

ネバツと里芋クッキング



簡単クッキング NO.7 ネバツと里芋クッキング

里芋あやち

里芋 レンツで10分) マッシュほよ
とろいは木切り
塩こうじ、白だしほうゆ、ごま、
木炭、片栗粉 でまぜて焼いて
出来上り

黒ごま入

里芋は水、酒で湯がく
汁が煮くはつら調味料
で合わせて冷ます。
黒ごま、砂糖、しょうゆ

里芋の梅煮

白しめじに里芋をハカハカ切ら
梅の酸味はアツアツで出来上り

木イル焼き

スライス里芋、その心、マヨネーズ
あめこオイルで包む。
トースターで焼いて出来上り

里芋と大葉カラダ

里芋は湯でぬめり取りをいすか
レンツでチン
大葉せん切りし、しょうゆ、白だし、
みりんまぜて出来上り

里芋は...

白んめく質、ビタミンB、
カリウム、低カロリー
ゆづりの皮、黒胡椒を
混ぜたしめじやホウレン草
が一緒に焼くといい。
便秘解消のぞくわいの!!



里芋あやち

里芋 レンツで10分) マッシュほよ
とろいは木切り
塩こうじ、白だしほうゆ、ごま、
木炭、片栗粉 でまぜて焼いて
出来上り



里芋の梅煮

白しめじに里芋をハカハカ切ら
梅の酸味はアツアツで出来上り



里芋と大葉カラダ

里芋は湯でぬめり取りをいすか
レンツでチン
大葉せん切りし、しょうゆ、白だし、
みりんまぜて出来上り



黒ごま入

里芋は水、酒で湯がく
汁が煮くはつら調味料
で合わせて冷ます。
黒ごま、砂糖、しょうゆ



木イル焼き

スライス里芋、その心、マヨネーズ
あめこオイルで包む。
トースターで焼いて出来上り