

第8回 2013年3月12日(火)

春キャベツを

いっぱいいただきます



簡単クッキングNO.8 春キャベツをいっぱいいただきます

焼きキャベツ

オリーブオイルにんにく入れ
香り出る迄炒めた3キャベツ
お湯多(じく付生)焼き色付
水を入れむらし(2分程)出来
上り。お好みソースでどうぞ。
(マヨネーズ、ワサビ、ネギ)

ごまめ

キャベツ茹どきし、5分。
(にんじんは皮を剥いておく。味噌)
すりごま、砂糖、みりん
酒、塩
お好みの味付けで...

スープ

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
パプリカ、トマト、キャベツ
細かくカットし、コンソメ、
塩、オリーブオイルで味付け
出来上り。
キャベツは最後に入れ色
鮮やかよ~



焼きキャベツ

オリーブオイルにんにく入れ
香り出る迄炒めた3キャベツ
お湯多(じく付生)焼き色付
水を入れむらし(2分程)出来
上り。お好みソースでどうぞ。
(マヨネーズ、ワサビ、ネギ)



豆腐炒め

しめじ、豆腐炒めからキャベツ
入れ、味付け、ごま、しょうが、砂糖
ごま油 お好みでどうぞ

豆腐炒め

しめじ、豆腐炒めからキャベツ
入れ、味付け、ごま、しょうが、砂糖
ごま油 お好みでどうぞ

漬物

キャベツ、ズッキーナ、大葉。
オリーブオイル、塩、コンソメ
お好み
キャベツ、ズッキーナ、にんじん
白だししょうが、酢、砂糖。
しょうがを入れて、出来上り

春キャベツ

昆布の佃子と煮る
ずいぶんお好み
湯かEを絡めし。
二日酔いにもOK.



漬物

キャベツ、ズッキーナ、大葉。
オリーブオイル、塩、コンソメ
お好み
キャベツ、ズッキーナ、にんじん
白だししょうが、酢、砂糖。
しょうがを入れて、出来上り



ごまめ

キャベツ茹どきし、5分。
(にんじんは皮を剥いておく。味噌)
すりごま、砂糖、みりん
酒、塩
お好みの味付けで...



スープ

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん
パプリカ、トマト、キャベツ
細かくカットし、コンソメ、
塩、オリーブオイルで味付け
出来上り。
キャベツは最後に入れ色
鮮やかよ~