

第19回 2013年6月4日(火)

にんにくでパワーアップ!

講師  
本日はパワーアップになるにんにくです!



① にんにくオイル  
にんにく  
しょうが )みじん切り  
オリ-ブオイル 適量に



② にんにくみそ  
旨せみそ、砂糖、酒、みりん  
調味料入れ、火にかき水分  
と飛ばして冷まして、にんにく  
適量に



③ にんにくしそ漬け  
しそ漬けか梅漬けを  
にんにくに入れて漬ける



④ 米柿うどんガーリック炒め  
①オイルにちんげん菜下  
炒め、やせうどん炒め  
ほうろ、みりん、酒、だし  
入れ、菜も炒め、出来上り



⑤ 野菜ガーリック炒め  
ズッキーニ、トマト、なす、  
①オイルで炒め、塩、  
こしょうで味付け。



⑥ 茄子のガーリック炒め  
にんにくスライスとオリ-ブ油で  
炒め、茄子炒め2種、こぼ  
うで味付け、冷たくして  
いただきます