

第30回 2013年9月3日(火)

香り豊かな「みょうが」を食卓に!



① みょうがのスープ  
みょうが、きゅうり細かく  
切り ミネコト小口切り  
お湯、コンソメ 野菜入  
玉子豆腐、片栗粉でとろみ  
付けと玉子流し入れ、ごま油  
をうして有り付けどうぞ



② みょうが焼き  
みょうがヒクツルで焼き付け  
みそ (白、赤、黒、味噌、醤油)  
砂糖、みりん、酒で水気飛ばし  
ごま油を合せて冷ましておく。  
焼いたみょうがに ごまみそを  
トッピングしてお好みで～



③ みょうがのヒクツル  
酢、砂糖、塩少々、  
お好みで玉子豆腐など  
みょうがを漬け入れ  
1週間～どうぞ



④ みょうがちらし  
みょうがヒクツルスライス  
大葉せん切りし、ごはん  
おしめしの味付けした中へ  
まぜ合せ、のり、ごまお好み  
みでトッピング



⑤ みょうが納豆  
みょうがスライスし、きゅうり  
小口切り、納豆まぜ合せ  
めんつゆ、ごま油お好みで  
ごはんにかけてもどうぞ



⑥ みょうが冷夏ごはんに  
きゅうり、せん切り、みょうが  
スライス、ごま油、めんつゆ、お好み  
酢 混ぜて冷夏の上にかき  
こどうぞ