

第32回 2013年9月17日(火)

新米入荷

しっかり味わっていただきま〜す



簡単クッキング NO.32 新米入荷

2013.9.17

しっかりと味わっていただきま〜す。

本日の新米

カトキ 卓次 ミルクワイン
加藤 隆晴 ミネアサヒ
中島 幸三 ミネアサヒ

③ 秋伝豆ごはん

秋伝豆は皮に水洗し
塩を炊飯器で炊き
秋伝豆入りのスイッチオン

① サラダライス

オクラ: 板豆腐かく
みょうがピクルススライス。
ご飯はすし飯にし。
野菜合め。白だし。かつ
オイルであめせ。おし飯
まぜ合せごまふじどうぞ

④ 中華風仁豆ごはん

豚肉を炒め。ピーマン
にんじん。ごぼうをスライス
みょうがを炒め。味付け
は焼肉のたれ。
お米にみょうが。秋伝豆
スイッチオン
おこげも出来るごまふじ
ご下ごいな

② ひじきちらし

ひじきはもどし。お酢。
しょうゆを煮つけてごま油を
おし飯でもご飯でも。
お好みでまぜごまふじ

⑤ 玉のこのご飯

豚肉を炒め。ピーマン
にんじん。ごぼうをスライス
みょうがを炒め。味付け
は焼肉のたれ。
お米にみょうが。秋伝豆
スイッチオン
おこげも出来るごまふじ
ご下ごいな



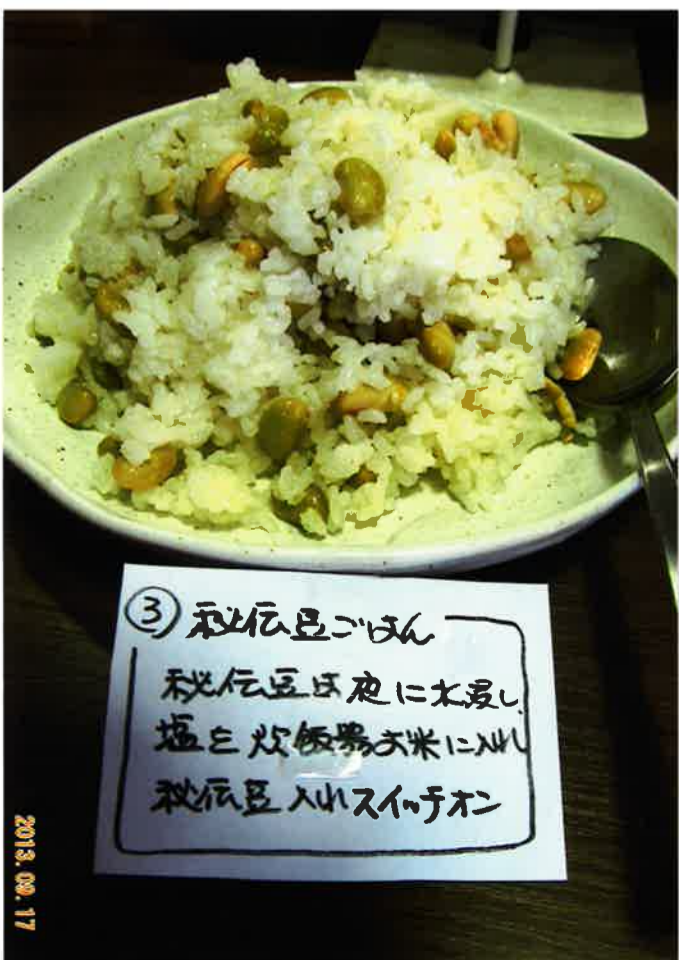
① サラダライス

オクラ: 板豆腐かく
みょうがピクルススライス。
ご飯はすし飯にし。
野菜合め。白だし。かつ
オイルであめせ。おし飯
まぜ合せごまふじどうぞ



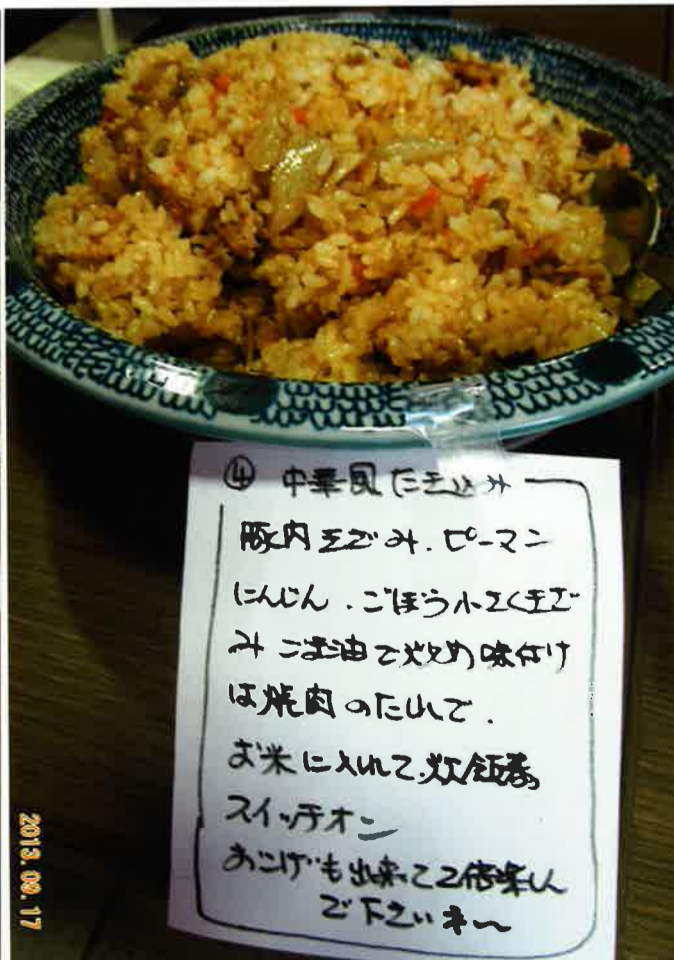
② ひじきちらし

ひじきはもどし。お酢。
しょうゆを煮つけてごま油を
おし飯でもご飯でも。
お好みでまぜごまふじ



③ 秋伝豆ごはん

秋伝豆は皮に水洗し
塩を炊飯器で炊き
秋伝豆入りのスイッチオン



④ 中華風仁豆ごはん

豚肉を炒め。ピーマン
にんじん。ごぼうをスライス
みょうがを炒め。味付け
は焼肉のたれ。
お米にみょうが。秋伝豆
スイッチオン
おこげも出来るごまふじ
ご下ごいな



⑤ 玉のこのご飯

豚肉を炒め。ピーマン
にんじん。ごぼうをスライス
みょうがを炒め。味付け
は焼肉のたれ。
お米にみょうが。秋伝豆
スイッチオン
おこげも出来るごまふじ
ご下ごいな