

第33回 2013年9月24日(火)

いろんな豆腐

食べ比べしてみましよう



簡単クッキングNo.33 いろんな豆腐食べ比べ  
してみましよう~

試食用リスト

① あんかけ  
ローマン・はんぺん・いたけ  
+ だし・油で炒めずからだし汁  
砂糖・酒・みりん・しょうゆで味付  
けて、水と片栗粉でとろみ付  
けて火入れして出来上り

② 肉みそ  
豚ミンチ炒め、みそ、砂糖  
みりん、酒でといてから居め  
せて蒸込んで出来上り  
お塩味の味付けでどうぞ。

③ さらだ(ポン酢ソースかけ)  
しらす・はんぺん・かひれ  
きゅうりほろもみみで、  
豆腐カットして入れ、  
ポン酢、オリーブオイル、塩コショウ  
はみキサーし、お酢、まぜ合わせ  
ドレッシングでどつむ。

④ 白あん  
にんじん、こんにゃくスライス  
油で炒め、とうろ、は水切り  
したのを入して炒め、砂糖  
しょうゆ、みりん、酒で味付  
け、お塩の味付けで最後に  
とろみ付け

⑤ かまもやし  
だし汁、しょうゆ、みりん、酒  
で味付け、かまもやしは  
トビロークしょうゆ、かひれ  
はと...



① あんかけ  
ローマン・はんぺん・いたけ  
+ だし・油で炒めずからだし汁  
砂糖・酒・みりん・しょうゆで味付  
けて、水と片栗粉でとろみ付  
けて火入れして出来上り



② 肉みそ  
豚ミンチ炒め、みそ、砂糖  
みりん、酒でといてから居め  
せて蒸込んで出来上り  
お塩味の味付けでどうぞ。



③ さらだ(ポン酢ソースかけ)  
しらす・はんぺん・かひれ  
きゅうりほろもみみで、  
豆腐カットして入れ、  
ポン酢、オリーブオイル、塩コショウ  
はみキサーし、お酢、まぜ合わせ  
ドレッシングでどつむ。



④ 白あん  
にんじん、こんにゃくスライス  
油で炒め、とうろ、は水切り  
したのを入して炒め、砂糖  
しょうゆ、みりん、酒で味付  
け、お塩の味付けで最後に  
とろみ付け



⑤ かまもやし  
だし汁、しょうゆ、みりん、酒  
で味付け、かまもやしは  
トビロークしょうゆ、かひれ  
はと...