

第34回 2013年10月1日(火)

「里芋ころころ 秋ですね〜♪」



① 里芋おやま
 里芋煮かきほしつでも
 お湯でも、ステーキでもOK。
 里芋かつは、お味噌汁に
 合います。フコイシ、片栗粉
 入らば、揚げたて、フライパンで
 揚げ色付け、砂糖、醤油。
 しょうゆと醤油を合わせる。
 (本日は里芋とフコイシ)



② カレースープ
 にんじん、ピーマン、にんじん
 水で火入れし、後で里芋、
 コシメ、カレー粉、塩、味噌、
 ちんねん菜、しょうゆ、たば
 けをいれ



③ 里ごまめ
 里芋、柔らかく火入れし、黒ごま炒め、
 砂糖、しょうゆ、酒で味をととのえ
 里芋お湯で出果えり



④ パンツルギョーザ
 里芋、お味噌汁に合います。
 煮く、フコイシ、しょうゆ、
 ソース、コシメを味付け。
 ギョーザ皮に、羊、チーズ、
 作り、味付けは、お味噌、
 オリーブオイル、アロマ、
 揚げたてにどうぞ〜



⑤ 梅ごのみ
 里芋、お味噌汁に合います。おじ
 は、お味噌汁、お味噌汁、
 湯通し、全部お湯で
 梅干し、砂糖、お味噌、
 調味料を、火入れし、
 合います。



⑥ 里芋グラタン
 里芋、お味噌汁に合います。
 クリームソースの、
 他牛乳、コシメ、
 グラタン皿に、
 チーズ、
 揚げたてにどうぞ〜