

第35回 2013年10月8日(火)

「秋の葉物 味わいましょう」



2013.10.08



① 蘇のふりかけ

みじん切りにした松菜を、
油で炒め、醤油を入れ味付け
塩、砂糖で整えてからご
ま油みでおまわり

2013.10.08



② ちんすゝ菜のクリームソース

皿にちんすゝ菜を盛り、
入れ、はじき、ソースを
添えて上にのせてミニトマト
クリームソースを盛り入れ
(卵、コンソメで味付けして、
チーズ、パン粉で焼く色付
に仕上げ)

2013.10.08



③ おにぎり焼き

めんつゆ、にんにく、しょうがを
しじょう、にらみじん切りにし、
ごはんに入れておにぎり
フライパンに押し付け焼く。
おにぎりを作ったしょうゆみ
のたれで、おにぎり焼く

2013.10.08



④ ちんすゝ菜のあんかけ

ちんすゝ菜は1本ずつに切り
お湯、サラダ油の中に入れて
味付けはしょうゆ、砂糖、み
お湯、(にらみじん切りにし、
お湯にかけおまわり)

2013.10.08



⑤ ピリッとスパゲッティ

調味料はめんつゆ、にんにく、
しょうが、お湯を入れて、
小豆菜のみじん切りにして炒
め、お湯を少し入れて炒め
入れ、調味料、お湯を入れて
仕上げに仕上げ

2013.10.08



⑥ 大根菜の天ぷら

大根菜のみじん切りにし、
お湯に入れて炒め、
ごはんには、お湯、大根菜
しょうゆ、お湯を入れて
おにぎり焼く

2013.10.08