

第38回 2013年11月5日(火)

「ヤーコン シャキット いろいろ

いただきますよ〜♪」



① 豚(バー)ク  
 ミニ豚. ヤーコンお好み  
 100%粉. 片栗粉. 玉子. 塩コショウ  
 クロア. ロースターでしかり粘る  
 返り油でフライパンで焼く  
 残り油にフライパン油に. フォアア  
 ソース. アラ. クレ. パー. デ. ツ. ソ. の  
 出来エリ



② フルーツヨーグルト  
 ヤーコン. 柿. ムンゴカト. ヨグルト  
 にまぜ合わせ. レース. 入. 入.  
 お好みではちみつ. 砂糖で



③ 玉子からヤーコン  
 ヤーコン. せん切り. 酢水に  
 つけてからフライパンに入  
 り炒め. みりん. しょうゆで味  
 付けする



④ 豚中餃子(レンジで)  
 ヤーコン. 玉子. 塩コショウ  
 玉子. 塩コショウ  
 甘みお好みでまぜ合わせ  
 餃子. 出来エリ



⑤ ツヤム  
 リンゴ. ヤーコン. 砂糖  
 で煮込んでお好みの  
 厚さに切ってどうぞ.  
 色止めは. 木. カ. レ. ン. ン



⑥ ビヨリス  
 ヤーコン. 酢. 砂糖で  
 ボンに入して 2~3日  
 お好みの味付けにて