

第39回 2013年11月12日(火)

香り豊かな菊芋

バラエティにいかが?



簡単クッキング 香り豊かな菊芋 (バラエティに  
第39回 2013年11月12日(火) いかが?)

① ミルク煮

牛乳・味噌・はちみつ(砂糖)  
で菊芋煮込み。最後にバニ  
ラアイスを入れてお好みでどうぞ

② 菊芋汁

五つね・菊芋・しいたけ。  
しいたけをだしで火入れし。  
玉子とじ。お酒・みりん  
で味付けを...

③ 菊芋のつけもの

みりん・しょうゆ火入れし  
アルコール飛ばして。菊芋  
スライスとビントに入れ。  
冷ました調味料につけ  
込んで2~3日以上漬かり  
いたじります。

④ 菊芋の主人ひょう

にんじん・茄子ゆかり  
し。油で炒め。みん  
しょうゆ・酒・砂糖で味  
付けしてからごま油を入  
れ果えり

⑤ おかす味噌

山ごぼう・にんじん・菊芋  
味噌味噌と流して。  
豆味噌大豆のアイスにカマメ  
みりん・しょうゆ火入れし。  
味噌したら冷まして。ビント  
全部入れて3日程漬けて  
お果えり

菊芋とは...  
天然のインシュリンと知られる成分  
が豊富。糖尿病の方に是非摂取  
を勧め。カリウムが豊富な菊芋の  
塩分を排泄し。高血圧に効果  
あり。声も喉の乾きを。食  
べたれと流すと口の中が...



① ミルク煮

牛乳・味噌・はちみつ(砂糖)  
で菊芋煮込み。最後にバニ  
ラアイスを入れてお好みでどうぞ



② 菊芋汁

五つね・菊芋・しいたけ。  
しいたけをだしで火入れし。  
玉子とじ。お酒・みりん  
で味付けを...



③ 菊芋のつけもの

みりん・しょうゆ火入れし  
アルコール飛ばして。菊芋  
スライスとビントに入れ。  
冷ました調味料につけ  
込んで2~3日以上漬かり  
いたじります。



④ 菊芋の主人ひょう

にんじん・茄子ゆかり  
し。油で炒め。みん  
しょうゆ・酒・砂糖で味  
付けしてからごま油を入  
れ果えり



⑤ おかす味噌

山ごぼう・にんじん・菊芋  
味噌味噌と流して。  
豆味噌大豆のアイスにカマメ  
みりん・しょうゆ火入れし。  
味噌したら冷まして。ビント  
全部入れて3日程漬けて  
お果えり