

第41回 2013年11月26日(火)

ごぼうの食物繊維をしっかりと

いただきますよ~♪



2013.11.26



① ごぼうのチヂミ  
ごぼうとアボカド。(はんにゃお切り)  
かまぼこをちくわスライス  
ごま・小麦粉・水で包みこ  
ごま油・しょうがで味どめ  
2 フライパンで焼いて出来上り  
和風・野菜みそ・ごま油・醤油  
七味のソースでいただきます

2013.11.26



② ごぼう煮  
ごぼう・豚肉は塩こぶで30分  
おいて油で炒め、火・砂糖  
しょうゆ・みりん・酒で味付け  
煮込めソク

2013.11.26



③ ごぼうみそ  
ごぼう・(はんにゃ・しょうが)  
糸こんにゃくみじん切り・豚ミンチ  
野菜をいれ炒め、みりん  
みそ・砂糖・酒・みりん  
煮込んで出来上り

2013.11.26



④ ごぼうのかきあげ  
ごぼうとアボカド。(はんにゃ  
お切り)・ごまを炒めて  
カラッと揚げてお好みの  
味に仕上げ

2013.11.26



⑤ ごぼうサラダ  
白菜・リーフレタスと  
カット・お好みの野菜  
ごぼうはエビと湯かいて  
トロコック・ローソク  
お好みで和らげ  
ドレッシング・お酢・醤油  
マヨネーズ・塩・こしょう

2013.11.26



⑥ ごぼう巻

2013.11.26