

第48回 2014年1月28日(火)

しょうが料理で風邪予防対策に!!



2014.01.28



① しょうが炒め
肉を焼く目 かつ取り出し。
みりん、酒、しょうゆ、酒F。
しょうがはちみつ火入れ煮出し
肉入れかき混ぜる

2014.01.28



② しょうがカレー
ベーコンカリカリにアミノ酸で
火入れ取り出し。玉ねぎ、しょう
がスライス、かつ炒め、木入れ
コンソメ汁、くり煮込んで
にんじん、片栗粉を入れて
玉子を入れたら
しょうがはちみつ

2014.01.28



③ しょうがのつくね
しょうがみじん切りにし
砂糖、しょうゆ、酒、みりんを
煮込んで水気を飛ばし、
かつ炒めを入れて

2014.01.28



④ しょうが甘酢
しょうが何枚か切らして
酢、砂糖をロニに
入れ、1.2日漬けて
食べる。

2014.01.28



⑤ しょうがミルク
厚揚げ、ゆで、牛乳。
しょうがはちみつで
煮込んで

2014.01.28



⑥ しょうがはちみつ
しょうがをすりおろし、1.2日
でしかつ煮込んで水気を
飛ばし、砂糖、しょうゆ
はちみつで

2014.01.28