

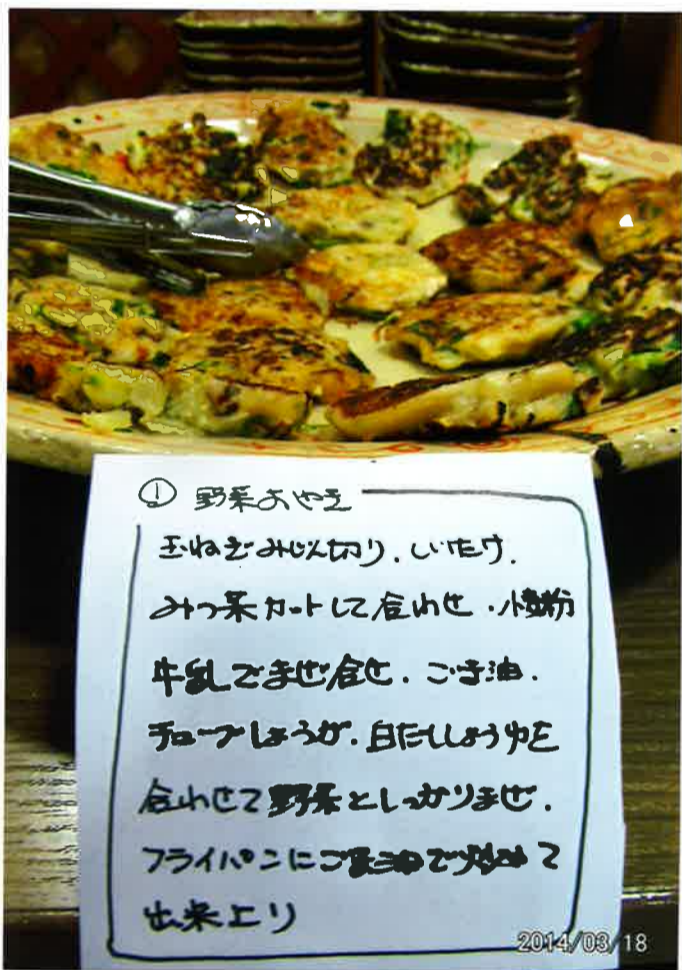
第55回 2014年3月18日(火)

うまみ

しいたけの旨味を堪能して下さい。

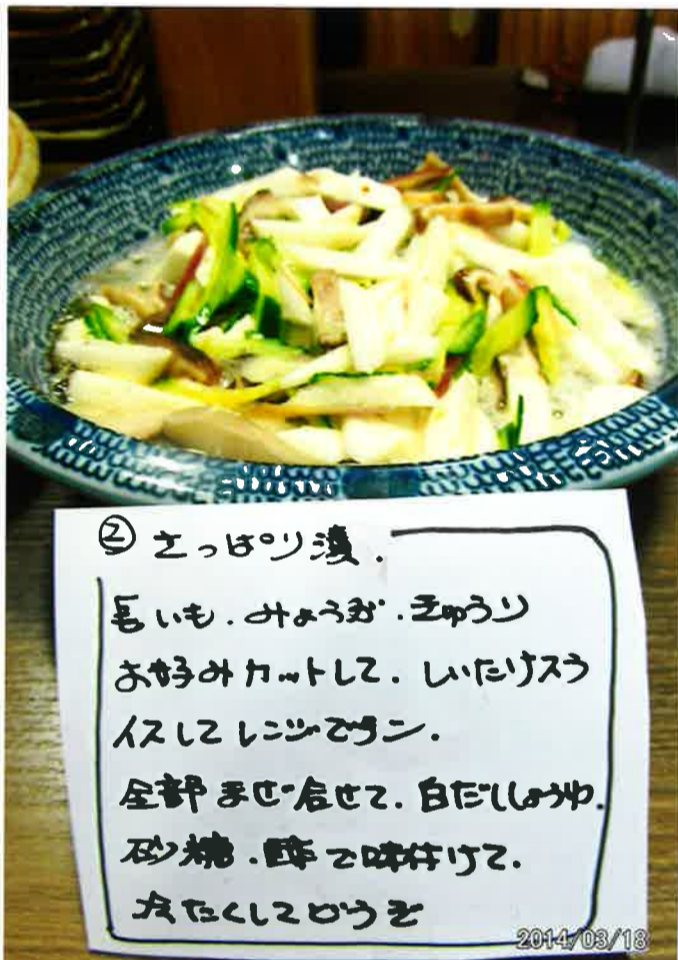


2014/03/18



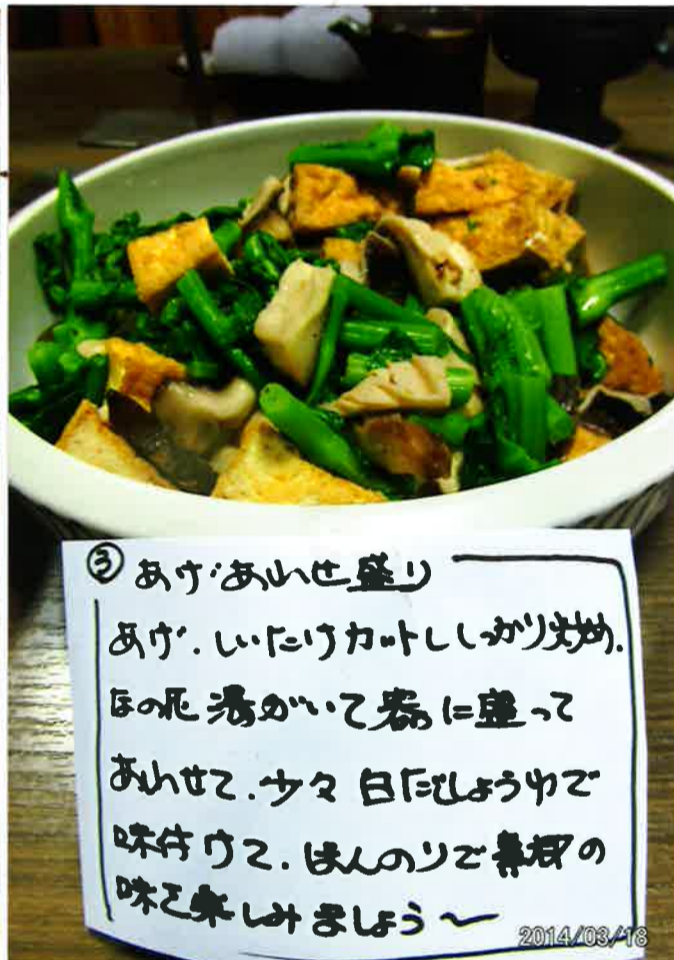
① 野菜おやき  
玉ねぎのみじん切り、しいたけ、  
みょうろカットして倉庫せ、小麦粉  
牛乳でまぜ倉庫せ、ごま油、  
ラー油、白だし、しょうゆ  
倉庫せ野菜としかりまぜ、  
フライパンにごま油で焼く  
出来上り

2014/03/18



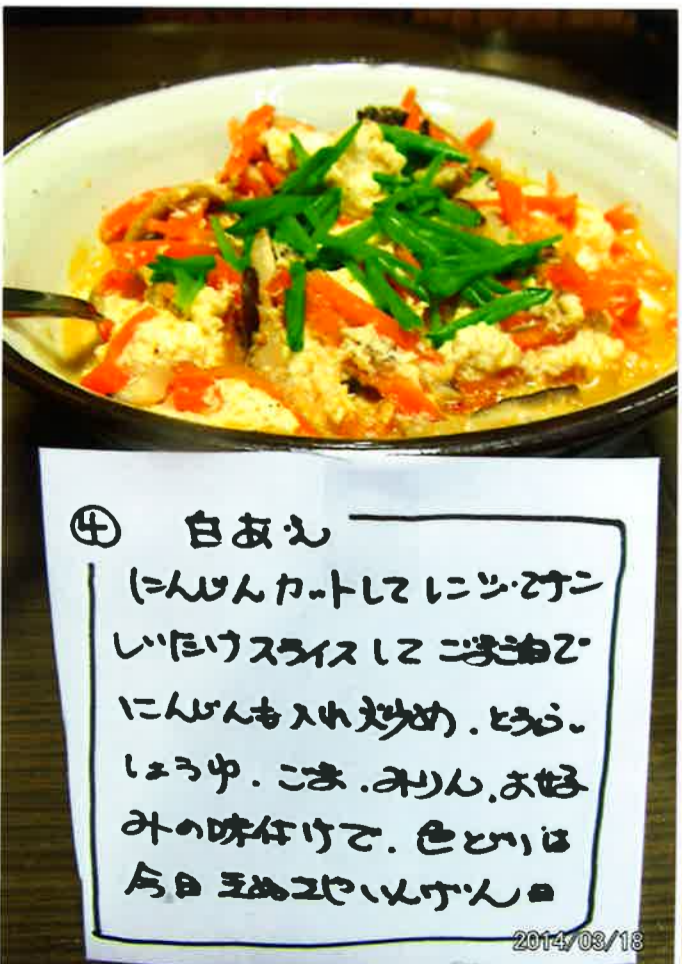
② さっぱり漬  
長いも、みょうろ、きゅうり  
お好みカットして、しいたけス  
ライスにレンジでラン。  
全部まぜ倉庫せ、白だし、  
砂糖、酢で味付け、  
おたくしでどうぞ

2014/03/18



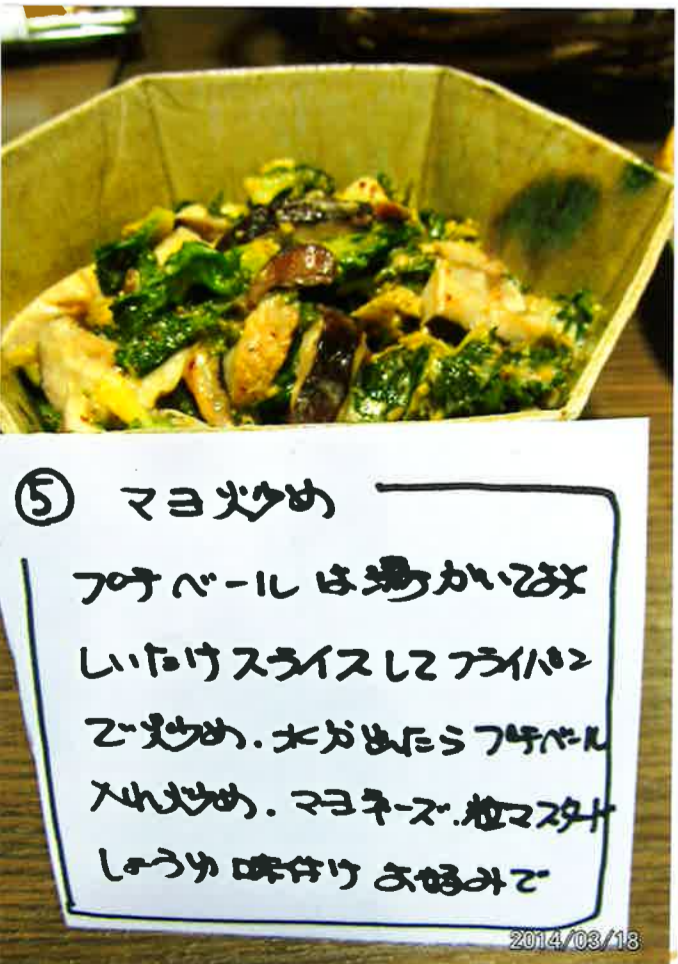
③ あけあし盛り  
あけ、しいたけカットししかり炒め、  
ほのかにかいて器に盛って  
あしせ、少々白だし、しょうゆで  
味付け、ほんのりで醤油の  
味を楽しみましょう～

2014/03/18



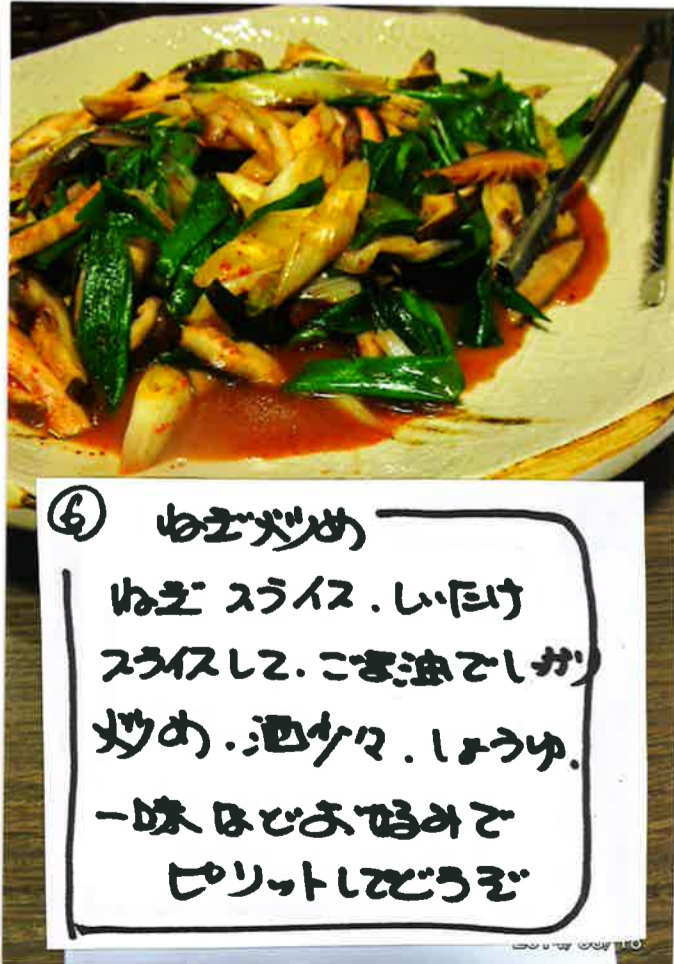
④ 白あし  
にんじんカットしてレンジで  
しいたけスライスしてごま油で  
にんじんも入れ炒め、とろろ、  
しょうゆ、ごま、みりん、お好  
みの味付け、色とりは  
今日玉ねぎのみじん切り

2014/03/18



⑤ マヨ炒め  
アチペールは湯かいて炒め  
しいたけスライスしてフライパ  
ンで炒め、水が乾いたらアチペール  
入れ炒め、マヨネーズ、粒マスタード  
しょうゆ味付けお好みで

2014/03/18



⑥ ねぎ炒め  
ねぎ スライス、しいたけ  
スライスして、ごま油でしか  
り炒め、酒少々、しょうゆ、  
一味はちまみで  
ピリッとどうぞ

2014/03/18