

第56回 2014年3月25日(火)

アイスプラントをカラフルに～



① 天ぷら  
アイスプラントしかツボ取り  
小麦粉、水、卵で衣を作り  
付けて揚げる  
水分が多いので少々時間  
かかりますよ!!

2014/03/25



② 梅香し  
アイスプラントをゆでてカット  
チューブ梅、酢、油、砂糖  
し、かつ調味料で和える  
のりを入れるとうま  
いになります

2014/03/25



③ サンイッチ  
ゆで玉子、玉ねぎのみじん切り、マヨネーズ  
で和える。パンには、マヨネーズを  
塗ってトーストし、玉子、玉ねぎ、アイス  
プラントをのせて焼く。  
お好みでいろいろトッピングして

2014/03/25



④ トマトとオリーブオイルアイスプラント  
トマトカット、油、アイスプラント  
入れ、にんにく香りしたる。  
アイスプラント、トマト、オリーブ  
オイル、こしょうをゆでたアイスプラントに

2014/03/25



⑤ サラダ  
アイスプラント細かくカットし、  
ピーチキとマヨネーズで和え  
リーフレタス、木綿豆腐、オリーブ  
オイル、トマトはゆでたアイスプラントの、  
かつマヨネーズ、こしょう、  
いかに焼く

2014/03/25



⑥ 長年天ぷら  
長年カット、アイスプラント  
スライスし、ゆでたしょう  
油、酢、砂糖、かつ  
調味料で和える

※生活習慣病予防、血糖値  
低下作用、抗酸化作用、抗老化  
効果がありますよ～

2014/03/25