

第64回 2014年5月27日(火)

ごぼうで香りを食卓に〜♪



① ごぼうとみょうもやし  
豚肉ごま油で炒め、ごぼうの2Zが玉ごま油で炒め合せ入肌、しいたけ、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、(減塩はなし)煮えから、みょうもやしを混ぜる

2014/05/27



② しょうがとごぼうの佃煮  
しょうがとごぼうの千切りし、砂糖、みりん、酒、しょうゆで煮込んでイェエにごまを100gと〜 お好みでどうぞ

2014/05/27



③ ごぼうのサラダ  
ごぼうスライスし湯がいて、赤ローマン、レタス、チキン、マヨネーズで和える。サラダ菜、木綿、ミニトマト、お好みでいれたい〜色々フルーツは飾り下でい♡

2014/05/27



④ ごぼう、にんじん揚げ  
ごぼう、(にんじん千切り)し、小麦粉を袋に入れ合せてツエイク、油で揚げて出来上り、ドレッシング、塩、こしょうほど、お好みで

2014/05/27



⑤ ごぼう漬り  
ごぼうは皮、半割り、お塩、みりんとカットして、5分程湯がいて、砂糖、みりん、しょうゆ、酒に漬けておく、味は一度お湯から取り出し、冷ます。

2014/05/27



⑥ ごぼうごはん  
ごぼう輪切り、にんじん、干しいたけ、ニラ、お好みで、お好みでいれたい〜砂糖、しょうゆ、みりん、酒、味噌、お好みで、お好みでいれたい〜お好みでいれたい〜

2014/05/27