

第67回 2014年6月17日(火)

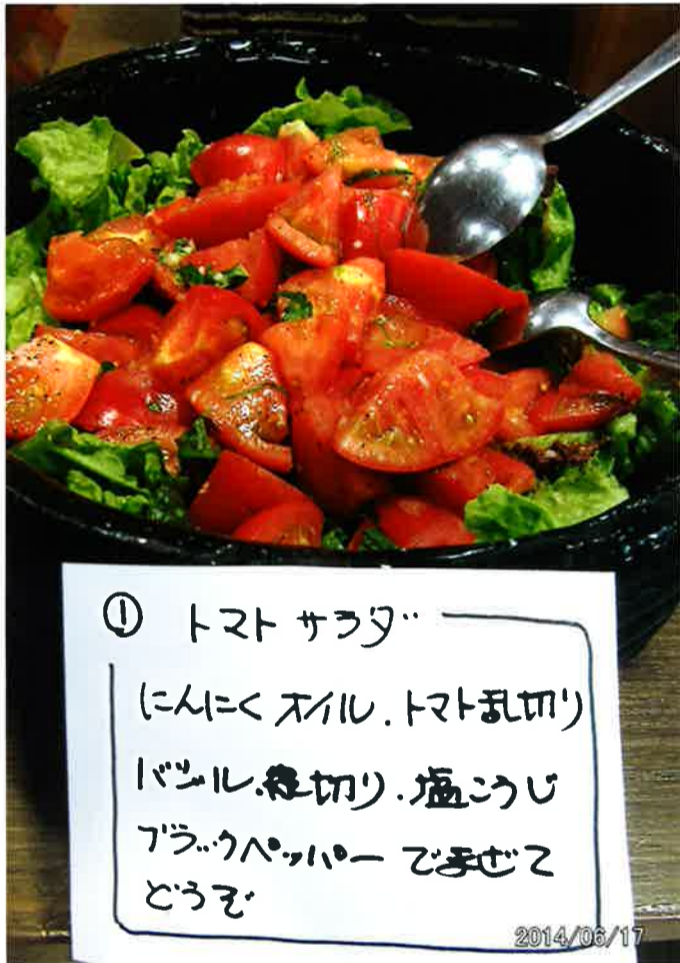
香味野菜のニンニク

ア・ラ・カ・ル・ト



こんにちは  
本日は「にんにく」です

2014/06/17



① トマトサラダ  
にんにくオイル、トマト乱切り  
バジル、葱切り、塩こしょう  
ブラックペッパーでまぜて  
どうぞ

2014/06/17



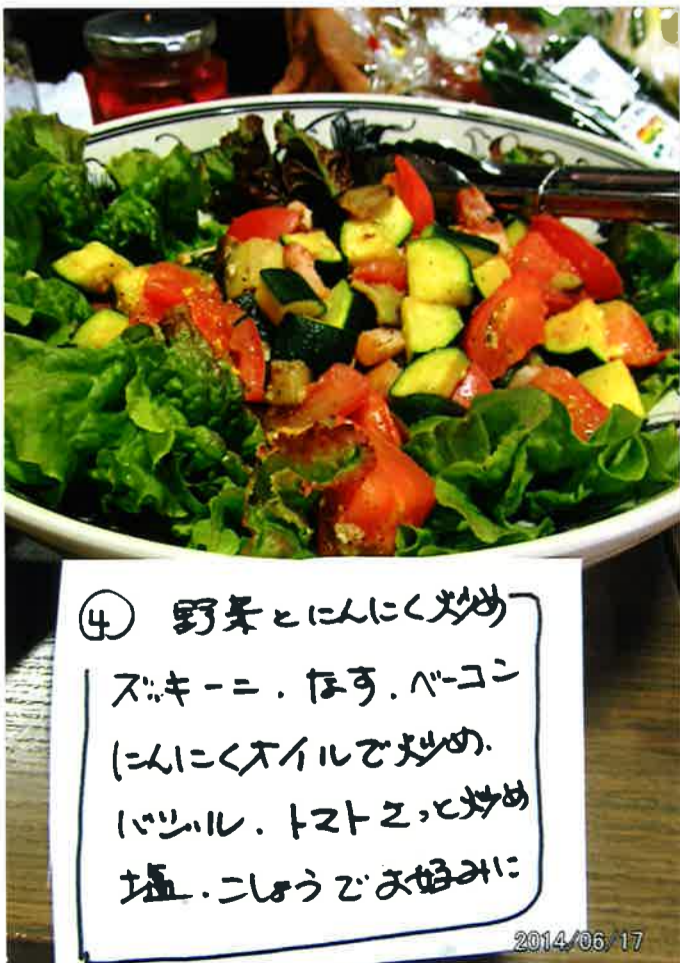
② にんにくチキン  
にんにくオイル、豚肉炒め  
ご飯、レタス、チキンを  
しょうゆと味付けにしょうゆ  
お好みの野菜をどうぞ  
漬物でもふいふい!!

2014/06/17



③ にんにく揚げ  
にんにく丸ごと油で揚げ  
中火20分程、最後に  
強火で10リットネ!!  
しょうゆ、塩、こしょう  
かじしょうゆはご好みで

2014/06/17



④ 野菜とにんにく炒め  
ズッキーニ、ほうろ、ベーコン  
にんにくオイルで炒め  
バジル、トマトを炒め  
塩、こしょうでお好みで

2014/06/17



⑤ にんにくズッキーニ炒め  
ズッキーニ乱切りし、塩10分  
10分少し水出し30分。  
ごま油、にんにくで炒め  
炒め、塩こしょう、しょうゆ  
じょうからしはご好みで

2014/06/17



⑥ ガーリックポテトパン  
トーストバターにてしかり  
焼いて、ポテトレンジでマ  
15分、フライパンに、にんにく  
オイル、玉ねぎスライス炒め  
ポテト、たまごを炒め  
塩、こしょう味付けマヨ  
にしてパンにのけてネ!!

2014/06/17