

第74回 2014年8月12日(火)

ビタミン豊富な「かぼちゃ」

味わってね!!



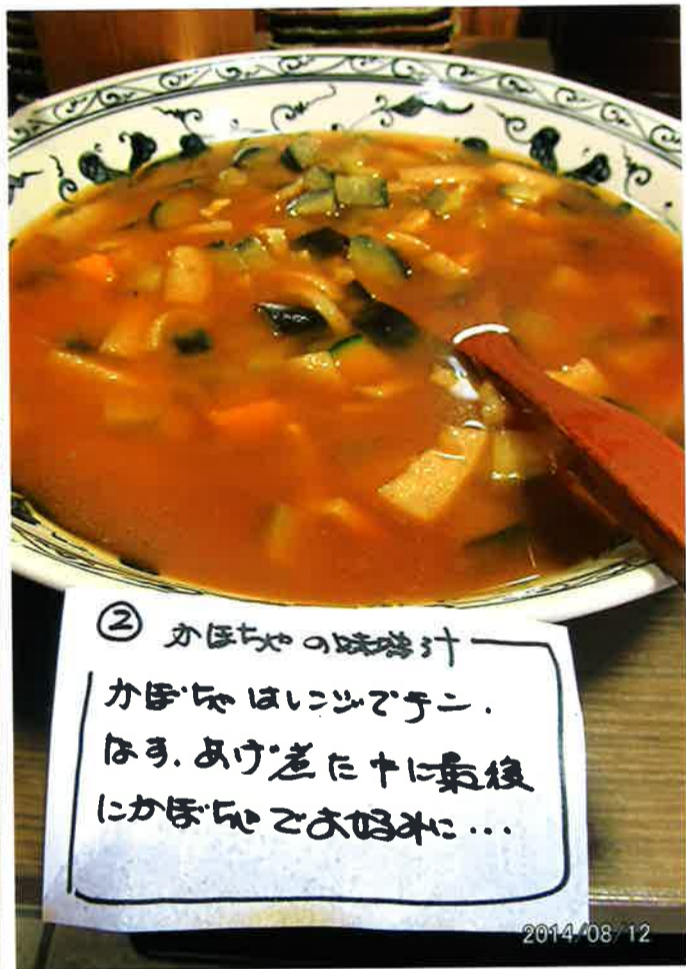
こんにちは  
今日は「かぼちゃ」です

2014/08/12



① フルーツサラダ  
りんご角切り、かぼちゃにツ  
でチン。マヨネーズも外スライス。  
マヨネーズと和えて

2014/08/12



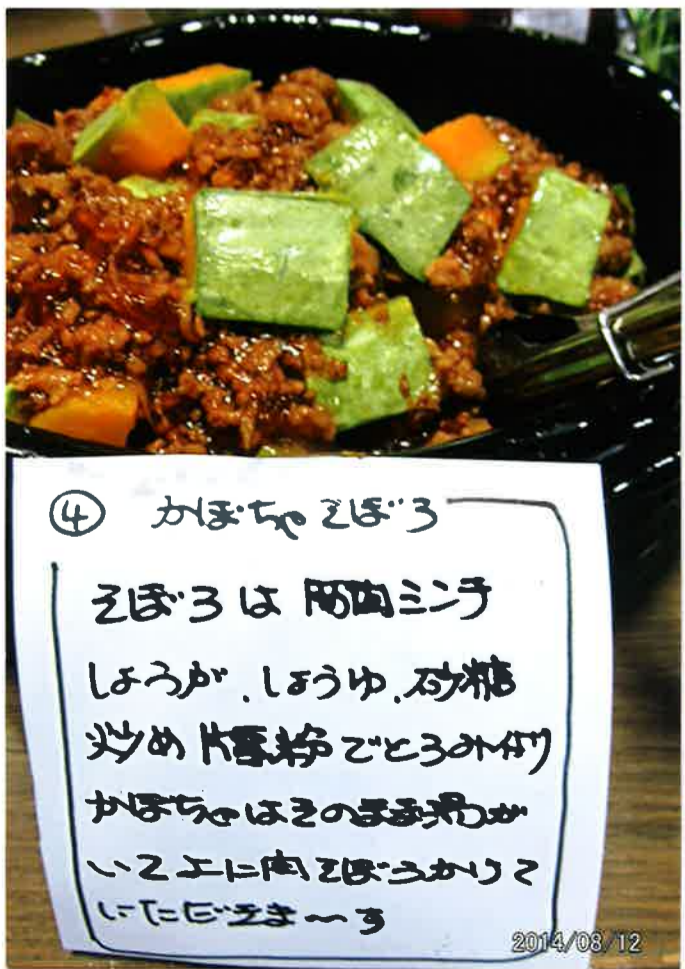
② かぼちゃの味噌汁  
かぼちゃはにツでチン。  
ほう。あげ差に中に最後  
にかぼちゃをあげて...

2014/08/12



③ かぼちゃおでん  
かぼちゃにツでチン。  
マヨネーズをつけて片栗粉  
塩。黒ごまでしかり  
和えて。フライパンに  
油で焼いて出来上がり。  
かぼちゃの味もいれ  
てまよ〜

2014/08/12



④ かぼちゃおでん  
おでんは 豚肉ミンチ  
しょうが、しょうゆ、砂糖  
炒め片栗粉でとろみかけ  
かぼちゃはそのまゝ焼か  
いてエト肉と一緒にか  
けていただきます

2014/08/12



⑤ かぼちゃとペンネ。  
トレッシング... オリーブオイル。  
オリーブオイル。パルメザン。塩  
こしょう。  
かぼちゃスライスして皿に  
かきつける。  
ペンネ。トマ。パルメザン  
和えて トレッシングかけ  
お好みのフルーツでも〜

2014/08/12

簡単クッキング NO 74. ビタミン豊富なかぼちゃ  
2014年8月12日(火)  
味わってね!!

① フルーツサラダ  
りんご角切り、かぼちゃにツ  
でチン。マヨネーズも外スライス。  
マヨネーズと和えて

④ かぼちゃおでん  
おでんは 豚肉ミンチ  
しょうが、しょうゆ、砂糖  
炒め片栗粉でとろみかけ  
かぼちゃはそのまゝ焼か  
いてエト肉と一緒にか  
けていただきます

② かぼちゃの味噌汁  
かぼちゃはにツでチン。  
ほう。あげ差に中に最後  
にかぼちゃをあげて...

⑤ かぼちゃとペンネ。  
トレッシング... オリーブオイル。  
オリーブオイル。パルメザン。塩  
こしょう。  
かぼちゃスライスして皿に  
かきつける。  
ペンネ。トマ。パルメザン  
和えて トレッシングかけ  
お好みのフルーツでも〜

③ かぼちゃおでん  
かぼちゃにツでチン。  
マヨネーズをつけて片栗粉  
塩。黒ごまでしかり  
和えて。フライパンに  
油で焼いて出来上がり。  
かぼちゃの味もいれ  
てまよ〜