

第77回 2014年9月2日(火)

女子に人気のさつまいも

いただきます〜す♪



① さつまいも肉ソース炒め
 さつまいもは油で揚げる
 豚ミンチはんにんにくオイルで炒め
 みょうが、しょうが、ローマン、トウモロコシ、大葉、塩、コショウ、ごま油
 け、いもにのりをつけて

2014.09.02



② いもごはん
 さつまいもカットし水にさらす。
 米 酒少々、いもで炊いて
 お好みで塩少々

2014.09.02



③ さつまいもシャーベット
 さつまいも湯かいてマッシュ
 牛乳、フルーツ、バターを
 火入れ10分程煮込んで
 マッシュに入れて、混ぜ合
 わせて、レーズン、はち
 みちみで...
 はちみつ、砂糖少々を

2014.09.02



④ 五平ひら
 さつまいもカットし、水に
 さらす。
 オリーブオイルで炒め、
 砂糖、しょうが、ごま油
 醤油少々、出果えり

2014.09.02



⑤ さつまいもりんご粥
 さつまいも、りんご、水ナ
 らしかり煮込む。砂糖
 をお好み入れ、しかり
 とろ、としらして汁は
 入れず色あせさせ

2014.09.02



⑥ サラダ
 さつまいもスチーマーで
 マヨネーズ、ポン酢、ごま
 油で和えて、お好みの
 野菜などでどうぞ

2014.09.02