

第80回 2014年9月30日(火)

里芋のこいも、親芋、どう使う？



こんにちは、  
本日は里芋です。

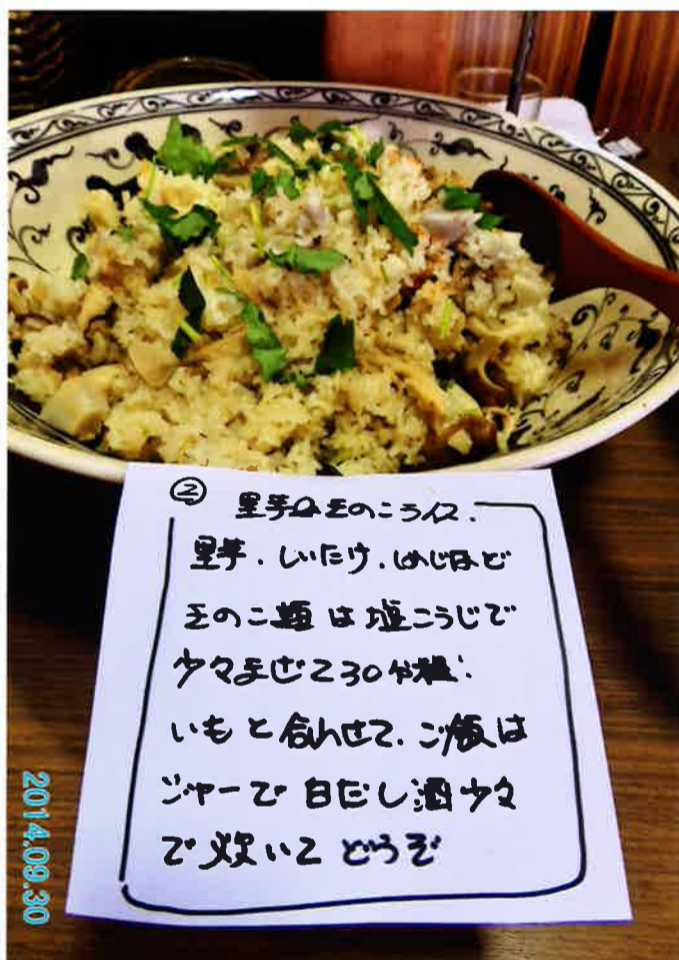
2014.09.30



① コロッチ

豚ミンチ、玉ねぎのみじん切り  
油で炒め、塩、こしょう。  
里芋は湯がいてマッシュ。  
全部お水でこきおろしに。  
小麦粉、玉子、パン粉で  
揚げるとお好みソースで!!

2014.09.30



② 里芋の煮こぼし

里芋、いりけ、ゆめぼた  
玉のこぼしは塩こぼしで  
少々まぜて30分程。  
いもと合せて、汁は  
ジャーで白だし酒少々  
で炊いてどうぞ

2014.09.30



③ 煮物

親芋カット、スチはゆかく、  
親芋も湯がいて、ほうり、  
砂糖、みりん、酒で煮る

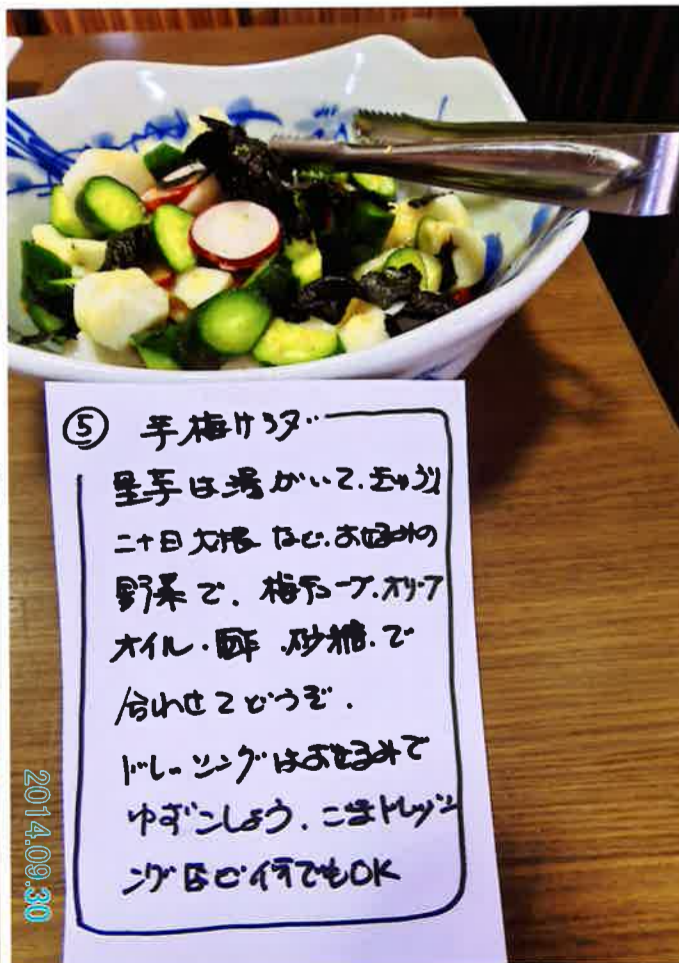
2014.09.30



④ グラタン

里芋お湯がいて、玉ねぎスライス  
し210gで炒め、火曜  
・たろ芋を合せて小麦粉  
15g、牛乳、エッグ  
塩、こしょう、で炒め、  
グラタン皿に盛りつけ  
どうぞ

2014.09.30



⑤ 手梅けり

里芋は湯がいて、お水で  
二十分程ゆきお湯が  
野菜で、梅酢、アヲ  
オイル、酢、砂糖、で  
合せてどうぞ。  
トシ、ツグはお湯が  
ゆき、しょう、こぼし  
が白だしでOK

2014.09.30

⑥ 里芋あん入りの

お饅頭の試食

