

第82回 2014年10月14日(火)

瀬戸豚を

しっかり味わってみて下さい



2014.10.14



① N-コンのスープ

レタスは外葉の部分をお好みの
サイズで、N-コンスライス、
玉ねぎスライス、にんじん細切り
水、玉ねぎ、にんじん、N-コン
ズミル、煮かきコンソメ、塩
こしょうで味付け、仕上げに
にんじん、玉ねぎを添えり

2014.10.14



② 豚テキサラダ

豚テキ肉に塩こしょうをふりし
15分程漬けておく。
にんにくオイルで肉焼き。
塩、こしょうで仕上げ。
トッピングは、お好みの野菜、
ニラ、人参、キャベツ、
お好みのドレッシングで...

2014.10.14



③ はやとろりと豚テキ

はやとろり、にんじん湯かき
豚テキ、にんじん、お好みの野菜、
お好みのドレッシングで味付け。
しょうゆ、みりん、酒、砂糖で味付け

2014.10.14



④ じゃがいもマスタード

じゃがいも スライスして
水で洗って、N-コンスライス、
ピーマンスライスして、じゃがいも
もレンジで蒸らす。
油で全部を炒め、
マスタード、マヨネーズ、
酢の調味料で味付け

2014.10.14



⑤ 白菜と豚サント

白菜に塩をばらまいてサント
にして、ステーキ、仕上げは
お好みのドレッシングで...
ごま(油) マヨネーズ、お好みの
調味料で味付け

2014.10.14



⑥ じゃがいもマスタード

しょうが、黒胡椒、お好みの肉、炒め、
じゃがいも、ソース、砂糖、
お好みの調味料で味付け...
ほんのりとした味で、
おいしいです

2014.10.14