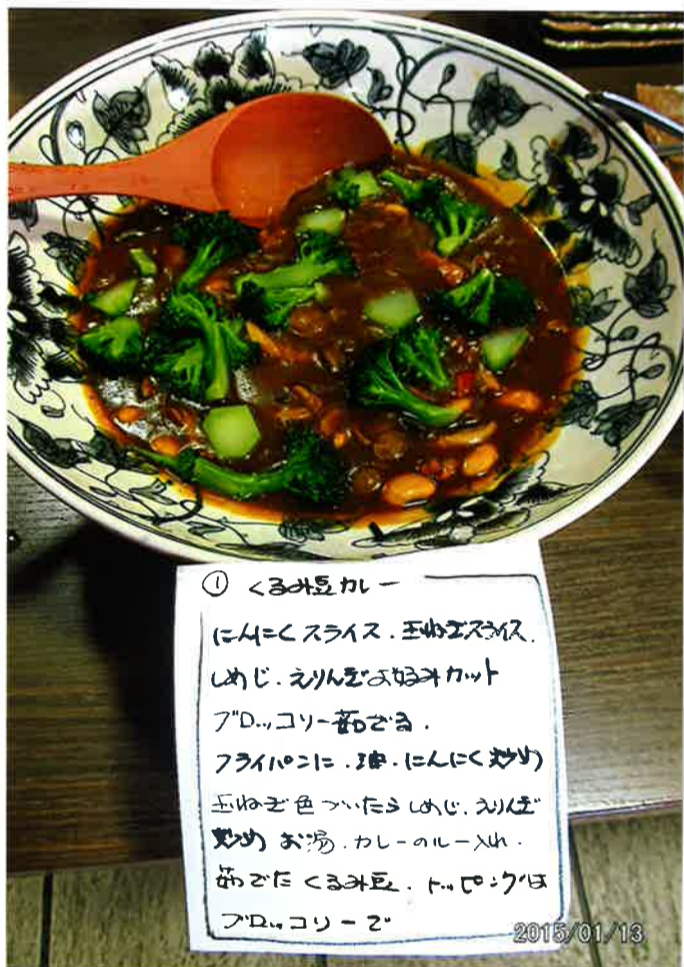


第94回 2015年1月13日(火)

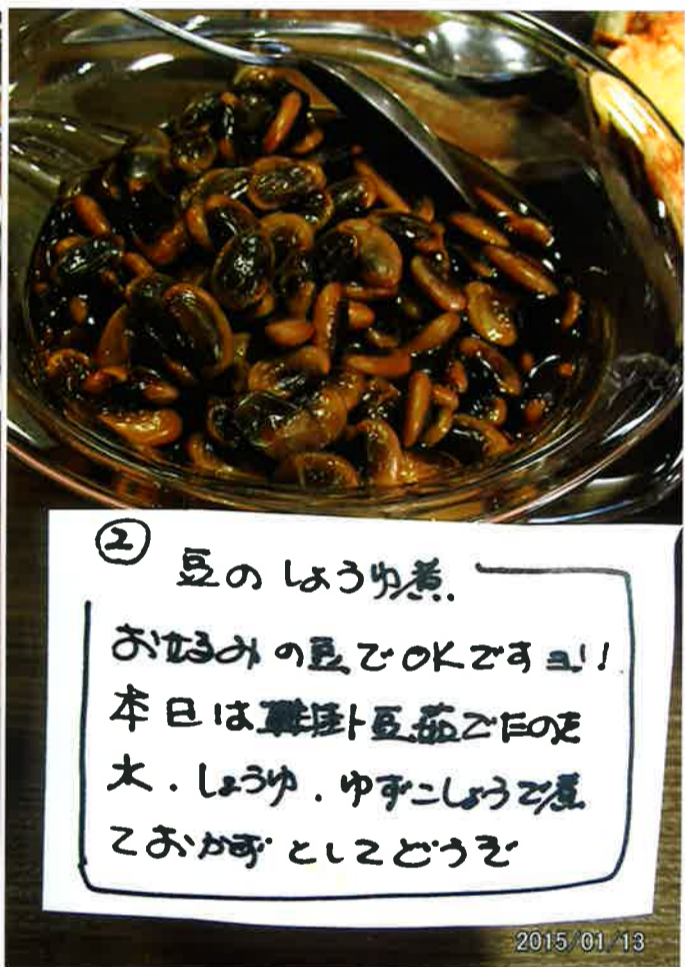
栄養たっぷり豆料理を

しっかり食べて!!



① くろみ豆カレー
 にんじんスライス、玉ねぎスライス、
 しめじ、エリンギを細かくカット
 ブロッコリーを茹でる。
 フライパンに、油、にんにくを炒め、
 玉ねぎを色づかせる。しめじ、エリンギ
 を炒め、お湯、カレーのルーを加え、
 茹でたくろみ豆、トウモロコシを
 フライパンに入れて

2015/01/13



② 豆のしょうゆ煮。
 お好みの豆でOKですヨ!!
 本日は、舞茸と豆茹でに
 大、しょうゆ、ゆずのしょうゆ屋
 とお好みとしてどうぞ

2015/01/13



③ 黒豆ホトトギスキ
 黒豆煮をホトトギスキミックス
 (にて煮いて出来上り)
 土井先生の黒豆は矢張り
 一度も作らなれない人でも
 この色リヨ!

2015/01/13



④ 豆のイタリチキリ
 ミヤナギスライス、10分ホカ、
 玉ねぎをみじん切り、パスタは
 白ワインソース、パンチッポ、
 塩コショウ、アラビアゴム、
 10分ホカ、オリーブオイルで
 炒めて、10分ホカと
 野菜を炒め、お好みで
 2015/01/13

2015/01/13



⑤ ごまあじ
 大豆を茹でて大豆に、
 ごま、みそ、砂糖、お好み
 せで、しょうゆ少々、お好みの
 味付けをしてから、火入れし
 木綿豆腐にして出来上り

2015/01/13



本日の豆は、10種類です
 豆の多く通りの茹で方もいろいろ
 ありますが、お好みの茹でで
 作って下さいね。