

第97回 2015年2月3日(火)

薬効・ねぎで免疫UP!!



① ねぎのりしめ
片栗粉・小麦粉・玉子、
白だし、しょうが、合せざる
ねぎ油、しいたけ、ごま
全部まぜて、布地を敷き、
お皿でソースでも……

2015.02.03



② おから
ニンニク、ねぎ、にんじん、
ちくわ、しいたけはちまひ
炒め、しょうゆ、ごま油、みりん
砂糖、酒で蒸して、おから
に入れて、しかり水揚げ
して出来エリ

2015.02.03



③ 豚こぼろ煮
こぼろは茹で、豚肉はしょうゆ、
しょうが、みりん、酒で、だし
に、こぼろ、ねぎ、豚肉は
ごま油で炒め、入れ、次はねぎ、豚肉
玉子で炒め、しょうゆ、みりん、
酒で味付け

2015.02.03



④ ねぎチャーハン
豚こぼろは塩こうじで30分
置いて、フライパンに、ねぎ油
にんにくで香り出し、肉入れ、
ツタのねぎ、ご飯入れ、
しょうゆ、塩、こしょう、七味
で味ととろえ、玉子にねぎ、
出来エリ

2015.02.03



⑤ しいたけとねぎ炒め
しいたけをスライスし、塩水に漬けて
ごま油で炒め、厚揚げ、ねぎ
で炒め、しょうゆ、みりん、
酒で味付け、ごま油で、

2015.02.03



塩 ねぎ油
しょうが、ねぎ、みりん、し、油
を、しかり熱くしたお皿で、
みりん、塩、し、で合える

ねぎ油
ねぎにごま油をかり、塩、
しょうゆ、七味で合せる

2015.02.03