

第99回 2015年2月17日(火)

「しょうが」で新陳代謝を活発に!!



① 豚肉のつくじょう
豚肉は塩こうじ30分漬け
しょうが 練切り、フライパンに
豚肉、しょうが炒め、酒
ふりかけ、砂糖、しょうゆ、
みりんを味付け、汁を
つめてごま油をいれよう

2015.02.17



② しょうがのつくじょう
しょうが、炒め、こうちごめ
木、しょうゆ、砂糖、酒、
みりんを味付け、ごま油を
いれよう

2015.02.17



③ しょうがツヤム
しょうがすりおろし、餅み
砂糖、塩こうじで煮
つめてお好み甘さで
どうぞ

2015.02.17



④ 千草ハン
豚肉、塩こうじ漬け、炒め、
しょうが練切り入れ、しょうゆ、
ごま油、つくじょうの汁を加
え味入れ

2015.02.17



⑤ ドレッシング
ホンド酢、しょうがすりおろし、
オリーブオイルを冷め、
ミニトマトカット、キャリ、
にんにくを冷やし搾り入れ

2015.02.17



⑥ フレンチトースト
100cc用はどれ？
のしょうがツヤム、牛乳で
フレンチトーストに、砂糖、
リンゴスライス、砂糖、パン
で炒め、リンゴ汁で
トッピング

2015.02.17