

第102回 2015年3月10日(火)

しいたけの香りを食卓に!!



① 豆乳スープ  
しいたけスライスにバターを炒め、  
豆乳、水、玉ねぎ、火入れ  
ベーコン、しいたけ、白だし、  
黒こしょうで大好味の味噌  
けごどうで

2015/03/10



② しいたけ焼き  
大葉、マヨネーズを混ぜ、  
しいたけ石づき取り、トコ  
グ、エビチリソース、  
オリーブオイルを炒めて  
ごうで、お好みで焼き目  
で...

2015/03/10



③ きのこ入りご飯  
きのこ類、ひんげん、みよ  
あり、ごぼう、煮て白だし、  
酒、みりんを味付けし、  
炊いたごはんに入れて  
蒸らして出来上がり。

2015/03/10



④ トマトにのせて  
しいたけはバターを炒め、  
ごうで、マヨネーズ、  
ミキサー、オリーブオイル、  
ポッカレモン、塩、こしょうで  
トマトスライスにトコング  
エリしいたけをトッピング

2015/03/10



⑤ ねえなしいたけ炒め  
豆腐、はんぺん、しいたけ  
は塩水でゆで、火炒め、  
ねえなごうで、酒、  
しょうゆ、お好みで味付け  
火炒め油はごま油、玉子  
卵でとじるとおいし!!

2015/03/10



本日使用した

材料です