

第105回 2015年4月7日(火)

アイスパラントってご存知?



① サラダ(コリアンタンドレッシング)

お好みの野菜、木果、
 わさび菜、サニーレタス、
 ミントマト(カットすると味が落ちる)
 パプリカ、アイスパラント
 オリーブオイル、マヨネーズ
 酢、塩、こしょう、砂糖、
 コリアンター-タンドレッシング

2015/04/07



② アイスパラントとエノキの炒め物

厚切りのお好み肉、しいたけは、
 葱、ピーマンをスライスに合わせる
 アイスパラントはサクサクに、
 ごま油で厚揚げ、しいたけ、
 コリン、しょうゆ味付け、出来
 上がり前にはアイスパラント
 ごと炒め出来上り

2015/04/07



③ トマトとアイスパラントスー-70

木-ル缶が、トマトで水出し、入れし、
 コリン、塩、こしょう、砂糖
 で味付け仕上げるアイスパラントごと

2015/04/07



④ アイスパラントの厚切りに合わせる

お好み肉、スライスし、炒め
 2、酢、合わせ調味料、砂糖、
 みりん、赤味噌を加える、
 ちくわん、お好み肉、アイスパラント
 と合わせ調味料で混ぜて
 出来上り

2015/04/07



⑤ 和風とアイスパラント

納豆し、かりあげくまで
 ゆわくとしたら、かつお、だし、
 アイスパラントを加えて
 最後はのりトッピング

2015/04/07



⑥ つけ麺

アボカド、ゆでたまご(卵)、
 洗って、アボカド、ゆでたまご
 つぶしてトッピング、
 つけ麺に付ける、ごま油、
 かつおの出来上り

2015/04/07