

第116回 2015年7月7日(火)

茄子って どんな料理にも

合うよね!!



① だし煮出し
 ほう. しとう. 油ご
 ごと煮ゆ. だし煮
 しょうゆ. 白だし. みりん
 酒に入れた火入れして
 冷ましてどうぞ

2015/07/07



② サントミックス
 ほう. スキニ. トマト
 豚肉ぱらぱらにして
 蒸して20分.
 やすこしょう. 油. 白だし
 酢でドレッシング作り
 かけるだけ

2015/07/07



③ 冷しほう.
 ほうをゆでたにカットして
 20分蒸して冷やす.
 ごま. マヨネーズ. 和唐下
 ドレッシングで

2015/07/07



④ 漬物
 ほうはスライスして. 塩
 でしっかりもみ. 和唐下
 みょうがみじん切りにし.
 絞ってお好みの塩かきん
 塩こうじでもおいしいよ

2015/07/07



⑤ マヨ炒め
 スキニ. ほう. パーエ
 お好みのカットし. (オイルは
 オイルで炒め. トマト20分)
 炒めて. 塩. こしょう.
 マヨネーズで出来栄

2015/07/07

簡単フッキー? NO. 116 ほうってどんな料理にも
 合うよね!!

① だし煮出し
 ほう. しとう. 油ご
 ごと煮ゆ. だし煮
 しょうゆ. 白だし. みりん
 酒に入れた火入れして
 冷ましてどうぞ

④ 漬物
 ほうはスライスして. 塩
 でしっかりもみ. 和唐下
 みょうがみじん切りにし.
 絞ってお好みの塩かきん
 塩こうじでもおいしいよ

② サントミックス
 ほう. スキニ. トマト
 豚肉ぱらぱらにして
 蒸して20分.
 やすこしょう. 油. 白だし
 酢でドレッシング作り
 かけるだけ

⑤ マヨ炒め
 スキニ. ほう. パーエ
 お好みのカットし. (オイルは
 オイルで炒め. トマト20分)
 炒めて. 塩. こしょう.
 マヨネーズで出来栄

③ 冷しほう.
 ほうをゆでたにカットして
 20分蒸して冷やす.
 ごま. マヨネーズ. 和唐下
 ドレッシングで

ほう……
 ほう. ほう. ほう
 ほう. ほう. ほう
 ほう. ほう. ほう
 ほう. ほう. ほう