

第118回 2015年7月21日(火)

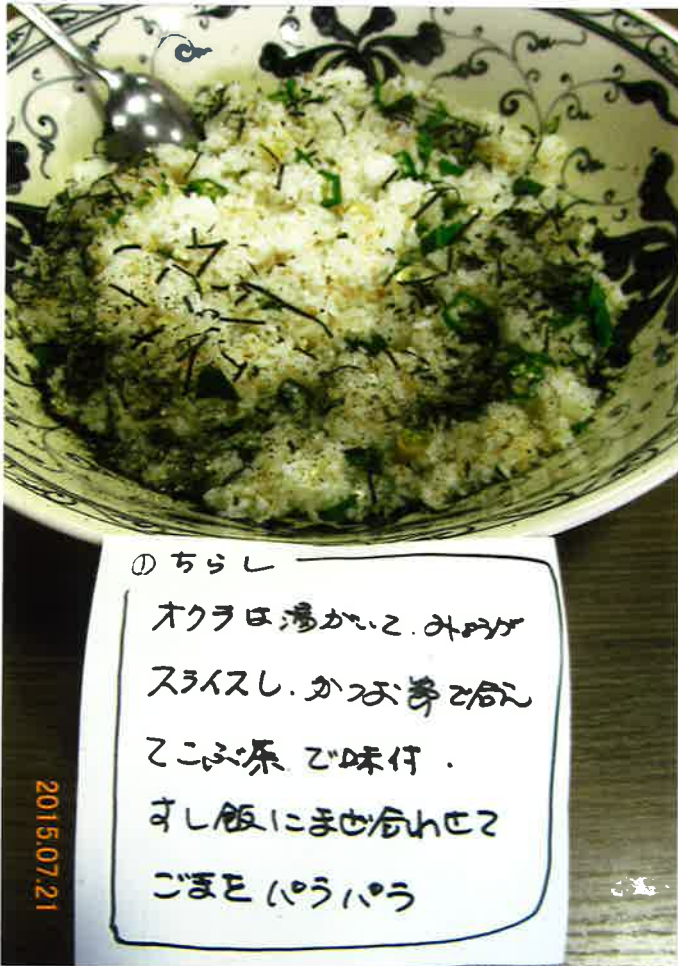
皆様、こんにちは、  
本日は「おくら」です。

おくらの「ぬめり」

体にいいよネ!



講師は、市村さます。



① ちらし  
オクラは湯がいて、みじん切りにして、かつお節を乗せて、ごま油で味付け、おしるこにまぜ合わせる。ごま油はほうほう。

2015.07.21



② 冷しゃぶ  
オクラ、トマト、ミニトマト、コンソメ、塩、こしょうを入れて、セロチンで冷しゃぶ。オニオンをスライス、冷しゃぶ、セロチンが固まると、トッピングして、お好みでどうぞ。

2015.07.21



③ サラダ  
野菜はみじん切りにして、本日は、レタス、オクラ、トマト、パプリカ、ねぎ、お好みでドレッシングをどうぞ。

2015.07.21



④ 冷汁  
だし汁、とろろかん、長いもろこし、オクラで汁、お好みの野菜をのり。

2015.07.21



⑤ ひやびやトロロカル  
スィキニ、オクラ、ロクルス、衣に……パプリカ、パプリカ、油、お好みで、塩、こしょう、めんつゆ、お好みで、ひやびや、ロクルス、エニカア、どうぞ。

2015.07.21



本日使用した、  
材料です。

2015.07.21