

第119回 2015年7月28日(火)

ミネラルたっぷりの

枝豆 いかが?



皆様、こんにちは、
本日は「枝豆」です。

講師は、市村さまです。



① 枝豆皮チップ

食べ終えに枝豆の皮。
内側の白皮を取り外す。
外皮を油で揚げて。
こしょう少々

2015.07.28



② 青いサラダ

オクラはレニツでチン。
つるむらさきはさし湯がいて
みじん切でカット。枝豆の中味
も全部入れて。少々ホウカレモン
白だしを入れて。冷やしてね

2015.07.28



③ 豆腐で揚げ

豆腐はレニツでチンして水出し。
枝豆あらく切って。いり
スライスし。全部合せて。
片栗粉。玉子。白だしで
し。かり焼きで焼いてどうぞ

2015.07.28



④ 枝豆ごはん

炊飯器に。だし。酒。
枝豆を入れてスイッチオン。
炊きあがったら。ごまを
入れて混ぜて出来上り

2015.07.28



⑤ ポリポリ炒め

ごま油で中火に枝豆炒
めて。豆板塩。にんにく。
しょうがのみじん切り。
塩少々で出来上り

2015.07.28



⑥ 枝豆スープ

牛乳。枝豆。コンソメ
でミキサーして。火入れ
して煮。こしょうで味付
け。出来上ったら冷ま
してどうぞ!!
枝豆が下に残るので
よく混ぜてね

2015.07.28