

第120回 2015年8月4日(火)

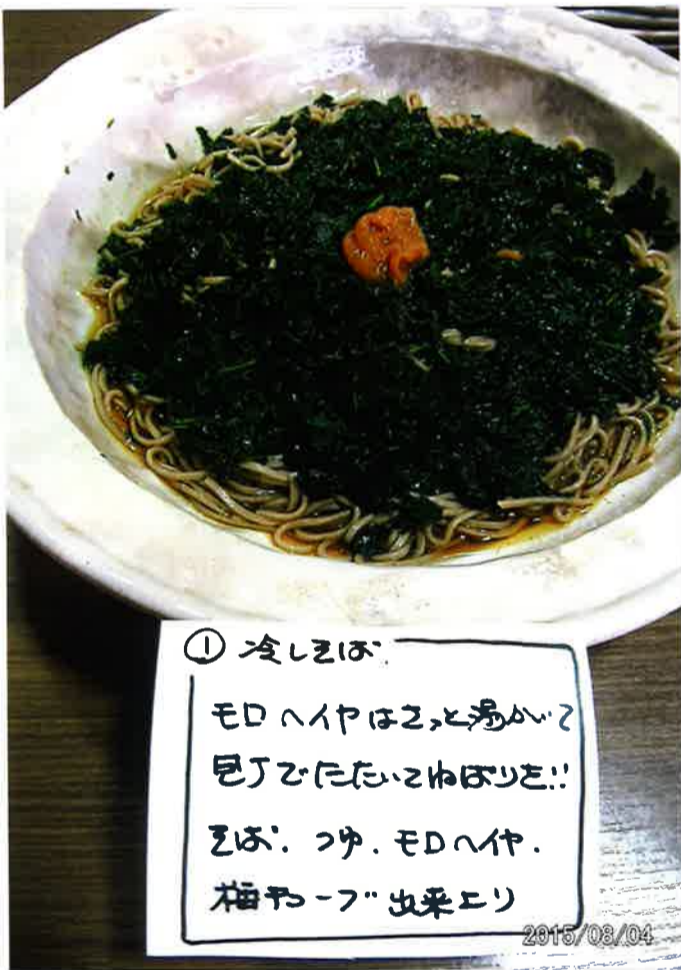
老化を防ぐモロヘイヤ

今日のメニューは?

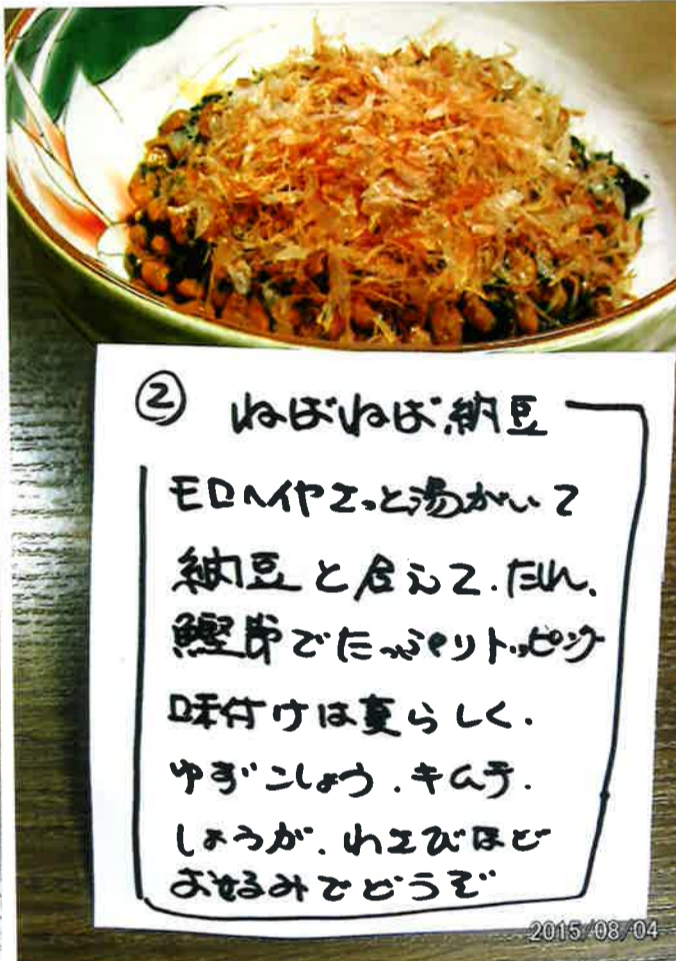


皆様こんにちは、  
本日は、モロヘイヤです。

講師は、市村さまです。



① 冷しそば  
モロヘイヤは2.と湯かいて  
昆布でたいたいゆぼりて!!  
そば. つゆ. モロヘイヤ.  
梅干-フ"出来エリ



② ねばねば納豆  
モロヘイヤ2.と湯かいて  
納豆と合る2.たん.  
鰹節でたいたゆぼりて!!  
味付けは夏らしく.  
ゆず"しょう. キムチ.  
しょうが. 山豆鼓ぼり  
お好みでどうぞ



③ 天ぷら  
モロヘイヤお好みサイズに  
カット. 天ぷら粉でカリッと  
揚げてね. 粉は塩1.5%は



④ 巻き寿司  
寿司飯に2.と湯かいて  
2. 飯に肉と炒め  
焼肉のり. ミムナ  
で味付け. モロヘイヤ  
2.と湯かいて かつおの  
味付け. 巻き寿司



⑤ 中華-フ  
大根. こんに. 山豆  
ぼりてお好み野菜と火入れ  
ゆず. 味噌は木と2し.  
白だし. しょう. 玉子  
モロヘイヤ2.と湯かいて  
トロット. しょうがすり  
おろし入れて出来エリ.  
しょうがはお好みでも入  
れると香りよ〜く.  
粗塩 効果もあがるから  
夏はこれ!! (市村さん)



本日使用した

材料です。