

第121回 2015年8月11日(火)

「みょうが」の香りを

食卓に〜♪



①

②

③

④

⑤



① 味あけのせ(みょうが)
味あけ(塩谷さん)フライパン
で焼いて、オクラとみょうが
みょうがとスライスして混ぜ
合せてトッピング

2015/08/11



② みょうが味噌の豆腐
味噌、みりん、酒、砂糖
を混ぜ、豆腐、ピーマン、
に卵の黄身を入れて出来上り。
たら、みょうがのみじん切りに
して混ぜて、豆腐の上に
かけてどうぞ

2015/08/11



③ 豚肉巻き
豚肉は塩こしょうで30分
みょうが巻いて油で蒸し焼き
みょうがの味付けで……

2015/08/11



④ みょうがご飯
寿司飯にみょうがスライス
とごま合せて出来上り

2015/08/11



⑤ スリネ
玉ねぎ、ベーコン、
みょうが、油、酢、
塩、しょう、砂糖、
保存1週間出来上り

2015/08/11



本日、使用した

材料です。

2015/08/11