

簡単クッキング

第127回 2015年9月29日(火)

ころっと里芋

まるっと食べて!



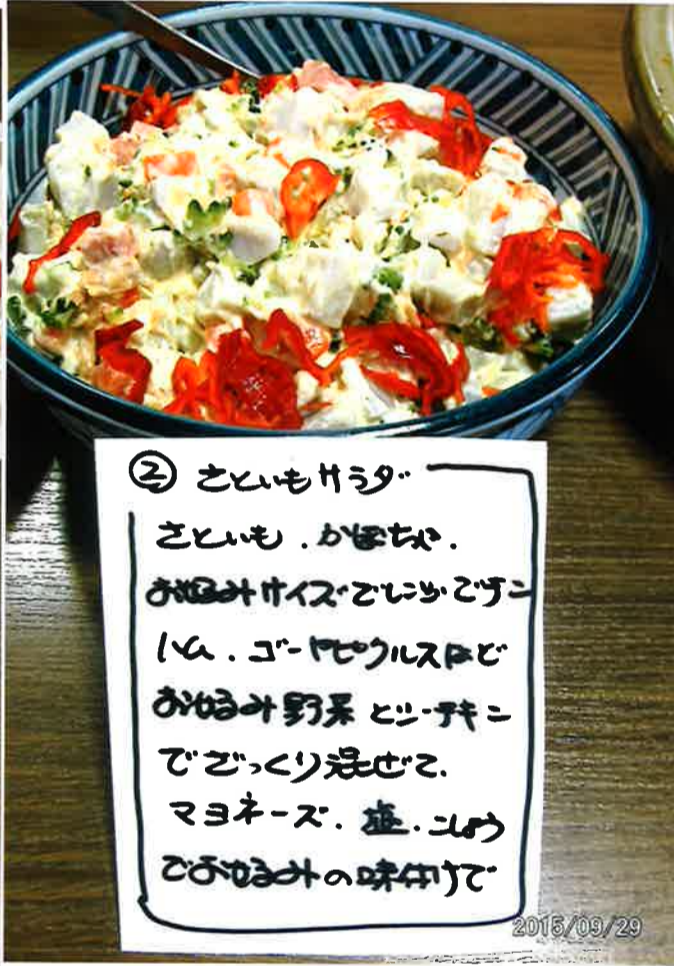
講師は、市村さます。

2015/09/29



① 里芋カレー
 さつも かぼちいかつ
 ハムおろしカット・
 ミニトマト半割。
 (にんにくオイルで玉ねぎ炒め)
 木の実野菜を混ぜて
 おろしのカレーで煮る

2015/09/29



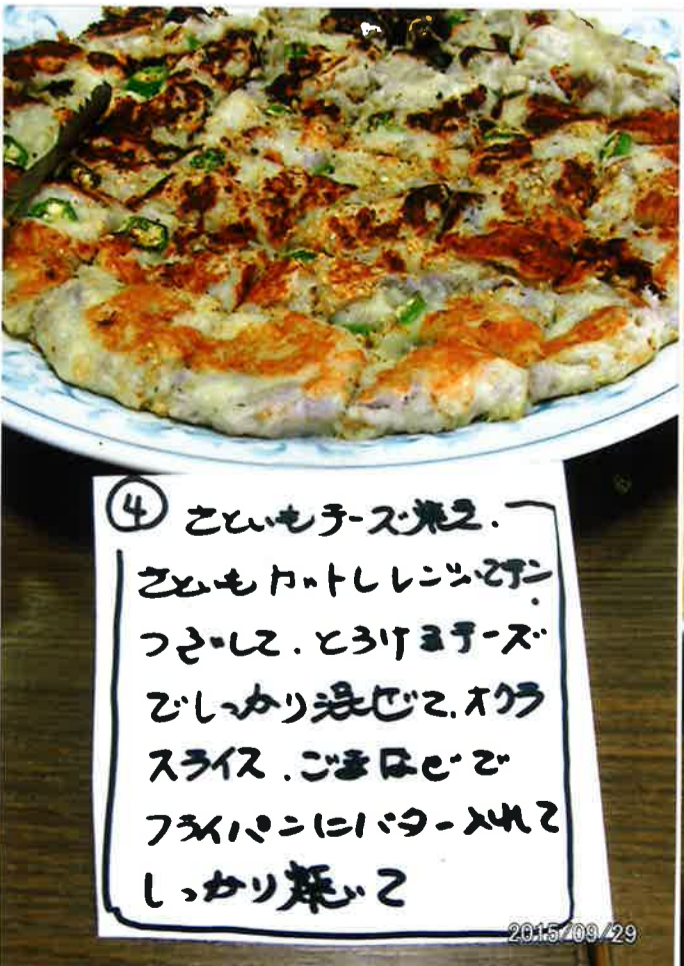
② さつもサラダ
 さつも、かぼちか、
 おろしキャベツ、ごぼう、ごぼう
 1cm、ゴボウ、クルスロビ
 おろし野菜とツチキニ
 でごっくり混ぜる。
 マヨネーズ、塩、コショウ
 おろし以外の味付けで

2015/09/29



③ おでん
 里芋ごっくりカット、大根、
 はんぺんなど、おろし野菜の
 野菜でしっかりと煮る。
 里芋はホコホコに作り
 ますヨ!!

2015/09/29



④ さつもチヂミ
 さつもカットしレンジでチン
 つぶして、とろけるチーズ
 でしっかりと混ぜる。オクラ
 スライス、ごぼうなどで
 フライパンに油を熱して
 しっかりと焼く

2015/09/29



⑤ 里芋グラタン
 さつも、にんじん、1cm厚
 玉ねぎ、バターで炒めた牛乳
 コシメで味付けし野菜を
 混ぜ、10分焼く。チーズで
 焼く

2015/09/29



本日使用した材料です。