

# 簡単クッキング

第131回 2015年10月27日(火)

秋の葉物は、

何でしょう？



- ↑  
①
- ↑  
②
- ↑  
③
- ↑  
④
- ↑  
⑤
- ↑  
⑥



① 春菊ごはん  
春菊おろしサイズに  
カットして、しょうゆ、塩、  
七味、ごまを混ぜて  
ざっくり合ませます

2015/10/27



② 春菊のナムル  
春菊ざっくりカット。  
玉ねぎスライス、にんじん  
スライスおろしサイズ。  
しめじ、にんじんを通し。  
全部ざっくり合わせて、コラーゲン  
にんにく、しょうが、ごま油、  
砂糖、酢、しょうゆを味付け

2015/10/27



③ 秋のサラダ  
水菜、ニラ大根、春菊、ササ  
げ、ほうれん草、にんじん、サニタス  
おろし、野菜、ゆで玉子、  
かつおぶし、玉ねぎ、  
コーン、塩、こしょう、  
レモン汁

2015/10/27



④ カラシ菜ごまめし  
カラシ菜を湯がき  
ごま炒り、ごま油、  
砂糖、みりん、でざっくり  
合ませる

2015/10/27



⑤ 水菜とカブ漬  
水菜、カブ、白だし、  
酢、砂糖で煮けて  
30分程でOK。  
ビニール袋に入れ、  
氷とスピード冷凍

27



⑥ サンドイッチ  
本日は、ゆでたまご  
しらすの代わりに使用  
おろし野菜で作る  
FZの、カブのスライス、  
セブリーとか、以外と  
香りが楽しめますよ！

2015/10/27