

楽しく♪ おいしく♪

簡単クッキング

第135回 2015年12月1日(火)

「白菜」で塩分を外に出しちゃって

健康に!



皆さま、こんにちは、
本日は「白菜」です。

講師は、
市村さます。

2015/12/01

①

②

③

④

⑤

⑥



① ナムル
白菜 玉ねぎ、にんじん
スライスしレンジでチン。
ちま汁と絞って、しょうゆ、
ごま油、しょうが、にんにく、
ごま油、おろしニンニク
にごま油を混ぜる



② 白菜の煮物
白菜、だし、しょうゆ、
醤油、酒、片栗粉、
玉子、油で揚げたて
白菜の上に白菜汁を
ひたし、塩、しょうゆ。



③ ハンパネ
白菜、ピーマン、にんじん、
豚肉、油で炒めて、しょうゆ、
ごま油、酒、ごま油
で丸煮片栗粉、塩
しょうゆ



④ サラダ
野菜、にんじん、
今回は白菜、柿、
おせみ、おろしニンニクで



⑤ ミルフィーユ
白菜に豚バラ肉汁
に、まじり出汁、
フライパンで焼く
おろしニンニク、マヨネーズ、
すりごまをかける



⑥ お漬物
二十日大根、かつ
白菜、塩で少々漬
けて、おろしニンニク、
砂糖、お酢で