

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第139回 2016年1月12日(火)

腸のお掃除屋さん

「ゴボウ」でスッキリ!



2016/01/12

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① まぜご飯 10分
 ごぼう. にんじん. えのき
 細切り. 砂糖. みん.
 酒. で味付けはちみつ
 少々. ご飯に混ぜて
 ごま/ゆず/しょうゆ



② たにまごぼう
 ごぼう 縦切りし. 水で
 アク取り. 酢. しょうゆ.
 塩. 砂糖に漬けて
 ※お好みで湯かいても..



③ ごぼうバーグ
 ごぼう. にんじん. しいたけ
 縦切り. 豚ミンチ.
 砂糖. 塩. 玉子. 玉ねぎ
 すりおろし. 片栗粉でまぜて.
 し. かり混ぜおいてから
 野菜入れて. 油で焼く
 ごぼうがちょっと心配白
 方はレンジで予こいね.



④ ごぼうスープ
 ごぼう. にんじん. えのき
 細切りし. フライパン
 にんにくみじん切り少々.
 野菜入れて. 水. コシッ.
 白だし. 塩. こしょう.
 煮2から味付けして.
 ターサイ. 大根を片栗粉
 出来上り



⑤ ピクルス
 野菜を. と湯かく.
 酢. オリーブオイル. 水.
 しょうゆ. 砂糖. すりごま
 に漬ける. 調味料は2.と
 ひと煮立ちしね