

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第140回 2016年1月19日(火)

殺菌・解毒作用と言われる

「ねぎ」しっかり食べてネ!!



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① ねぎ丼

ねぎ、しめじ、ごま油で炒め、
砂糖、しょうゆ、酒、みりん、
ほんぼしで味付け最後に
玉子とじにして出来上り



② ヒロツトスー

豚肉、大根、ひんじん
キャベツ、ねぎ、熱湯で
おぼろみサイズでカットし、
キャベツ、ねぎ以外、木炭で
煮てからキャベツ、ねぎ、
味付けはコンソメ、塩、しょうゆ、
こしょう、ごま油、木炭が
くり粉でおぼろみ...



③ チヂミ

ねぎ、いりけ、らくわ、片栗粉
小麦粉、白だし、ごま油で
焼く。おぼろみで仕上げてもOK



④ 白飯とねぎキムチ

白飯と、湯かいて、
ねぎと、しめじ(ごま油で)
しめじ、ねぎ、おぼろみ入れ
キムチの素で味付け



⑤ おけのねぎ焼き

ねぎのみじん切りに、塩、
ごま油で混ぜて30分程
おけの中に入れて焼く
しめじ、ちまみ、ねぎが
付くとおいしい!!



⑥ キャベツとねぎの揚げ物

キャベツはレンジでチン、
ねぎはレンジで炒め、
キャベツに、トッピング
梅チューブ、みりんを
味付け、カットして
フリフリおぼろみでどうぞ