おいしく♪ 楽しく♪

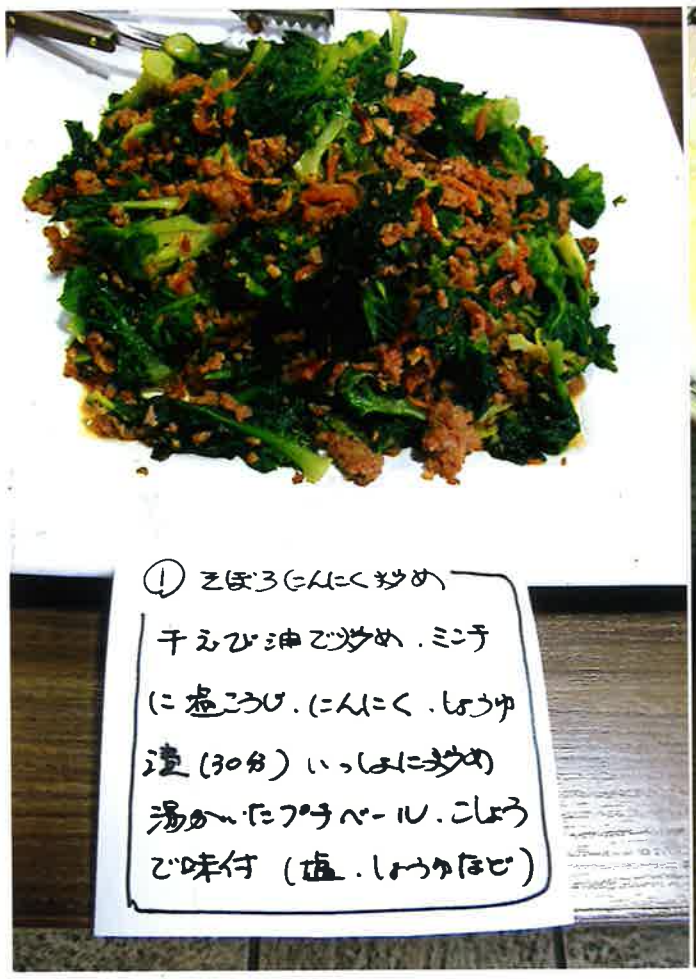
簡単クッキング

第141回 2016年1月26日(火)

遅れましたが、やっと

「プチベール」登場!!

①　②　③　④　⑤



① ごぼうとにんにく炒め

干えび油で炒め、ミニチに塩こうじ、にんにく、しょうゆ漬(30分)いっしょに炒め湯かいたプチベール、こしょうで味付(塩、しょうゆなど)

② クリームスープ

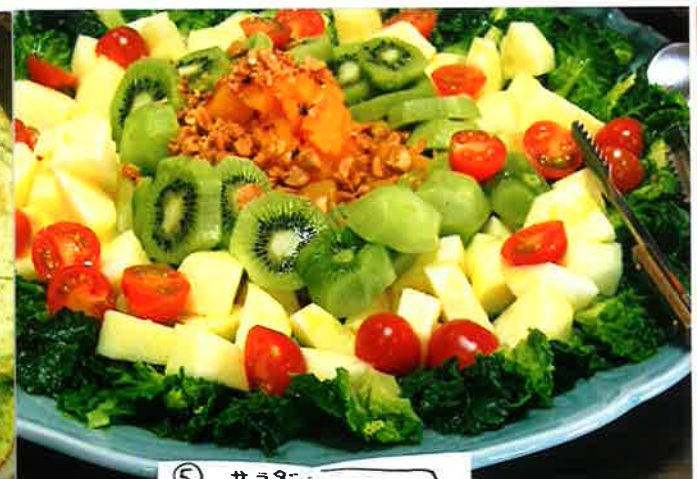
玉ねぎ、ベーコン、にんじん入れして、牛乳、プチベール、クリームシチューの素、しめじ、湯かいたプチベール、お好みの味付けで

③ 白あえ

豆腐 チンして水切り、すりごま、砂糖、しょうゆ、(白だし)、湯のいたプチベールに混ぜて出来上り

④ プチベールホットケーキ

レンジでチンしたプチベールを牛乳入れにミキサーに、ペースト状になったら、ホットケーキの素、玉子、で、ソーで焼いてお好みではちみつ



⑤ サラダ

プチベール湯がく、かぼちゃ スチーマーでチン、りんごカット、キウイ、ミニトマトなど……

ドレッシングはヨーグルト、ヨーグルト、オリーブオイル、ゆず、きびさとうしおと少々ブラックペッパー、お好みの塩…… お好みの味付けで、フルーツ、ベジタブル、プチベールも入れて……

おいしく♪たのしく♪

かんたんクッキング

毎週火曜日15時より

せとめし食堂にて

参加の際にはドリンク等のチケットをお求めください。

本年もよろしくお願い申し上げます

…1月の予定…

12日　陽のお掃除屋さん「ごぼう」でスッキリ!!

19日　殺菌・解毒作用といわれる「ねぎ」をしっかり食べて!

26日　遅れましたがやっと入荷「プチヴェール」登場です。

※1月5日のクッキングはお休みさせていただきます