

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第142回 2016年2月2日(火)

「キャベツ」3枚の葉で、

ビタミンC 一日分なんですヨ!



こんにちは、
本日は「キャベツ」です。

講師は、
市村さます。

2016.02.02

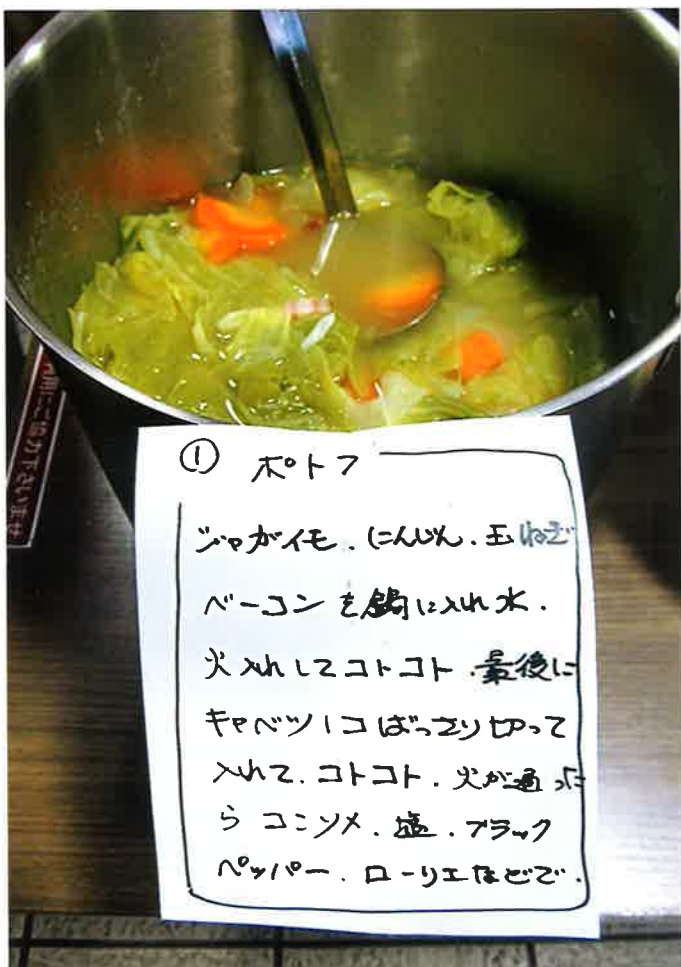
①

②

③

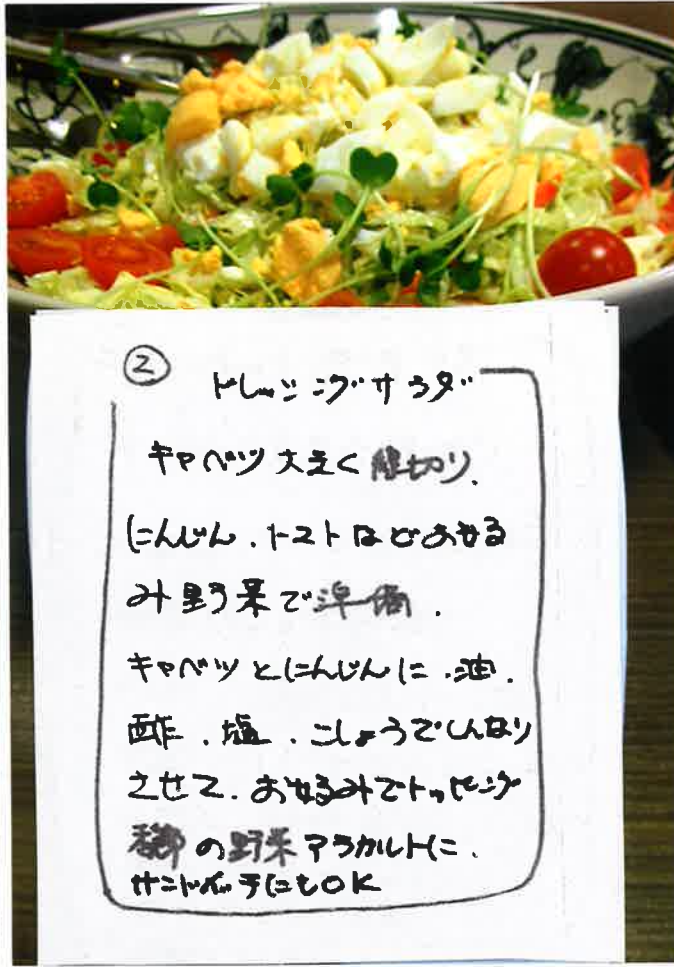
④

⑤



① ポトフ

ジャガイモ、ニンジン、玉ねぎ
ベーコンを鍋に入れ水。
火入れ2コトコト。最後に
キャベツ1コはらツリ切っ
て入して、コトコト。火が通る
らコンソメ、塩、ブラック
ペッパー、ローリエほじご。



② トレッツクサラダ

キャベツ大きく細切り。
ニンジン、トマトは小さく
み野菜で準備。
キャベツとニンジンに、油。
酢、塩、しょうごしほり
之せて、お好みでトレッ
ク粉の野菜アラカルトに、
ササゲはよく



③ キャベツボール

キャベツ大さきみじん切り。
豚ミンチは盛こうじ少々
30分程おいてから、しょう
ごし、とろけろ、アツタ、
片栗粉、玉子入してしょう
ごし、小麦粉、玉子、片栗
粉でフライに。



④ キャベツ蒸し

キャベツは1コ12等分
程、しも付けて蒸す。
お好みのドレッシングで



⑤ ちぢみ

キャベツみじん切り。
梅干し、ニラ、小麦粉。
片栗粉、玉子、白だし。
ごま油でまぜおけして
焼いてごま油
キャベツが甘〜いからし

おいしく♪ たのしく♪
かんたんクッキング
毎週火曜日 15時00分より
せとめし食堂にて

※参加の際はドリンク等のチケットをお求めくださいませ

2月の予定

♡2日♡
「キャベツ」3枚の葉でビタミンC
1日分なんですヨ!

♡9日♡
生産者の「果物」をクッキング!

♡16日♡
まだまだ「お餅」は食べたいですね

♡23日♡
食感が不思議な
「アイスプラント」いかが?