

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第145回 2016年2月23日(火)

「アイスプラント」いかが？

皆さま、こんにちは、
本日は「アイスプラント」です。

講師は、
市村さます。



①

②

③

④

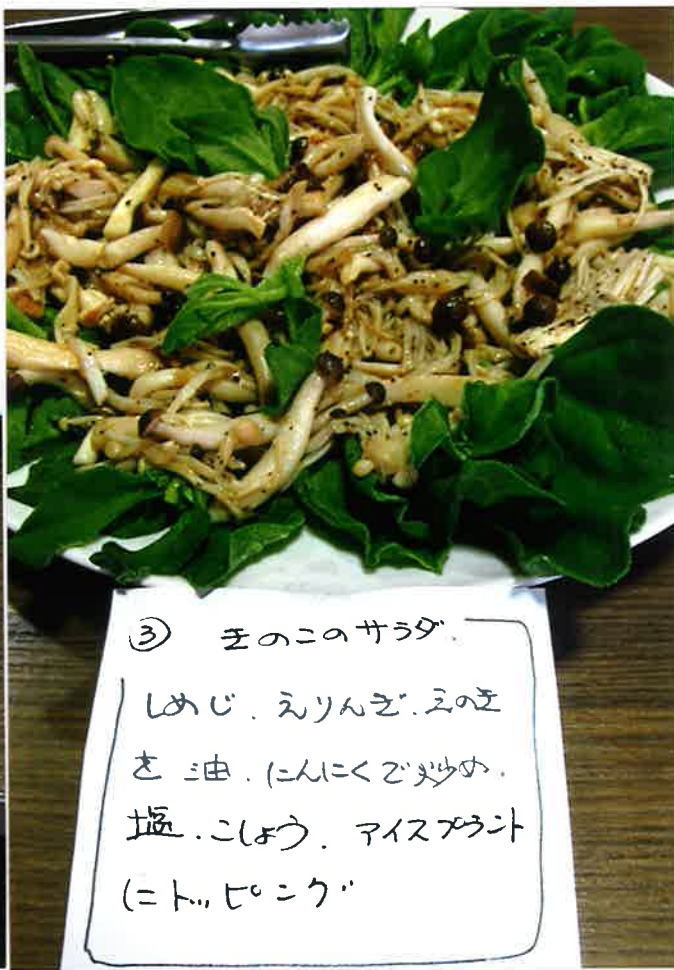
⑤



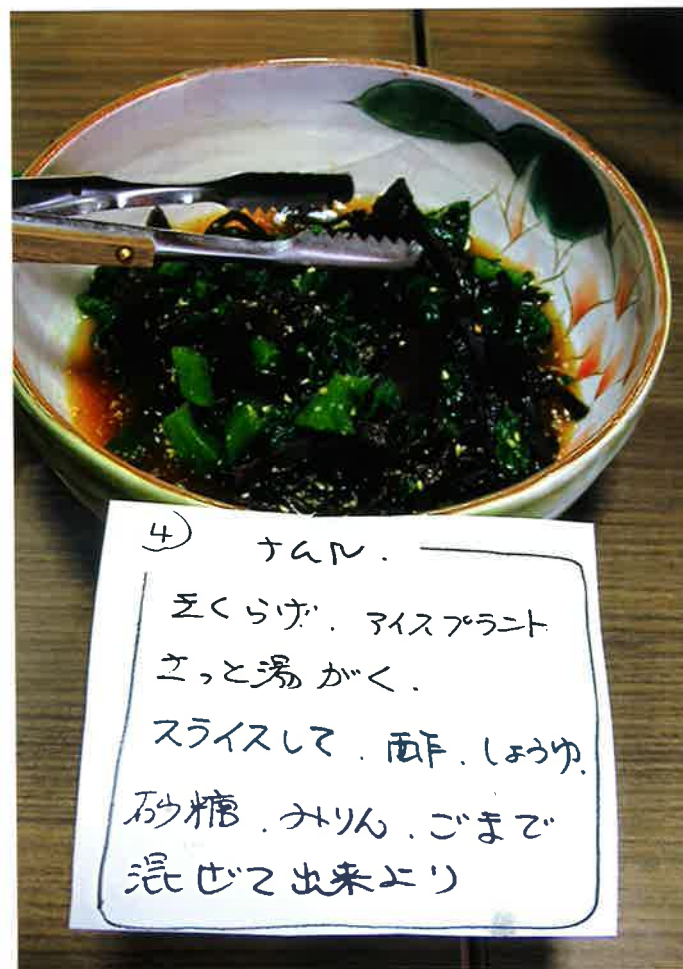
① スクランブルエッグ
もちもちふ、牛乳しとせよ。
玉子、ソフトマ羊割り、
アキペールスライス、ハム、
川良に火入れして、塩、
ユツメで味付け



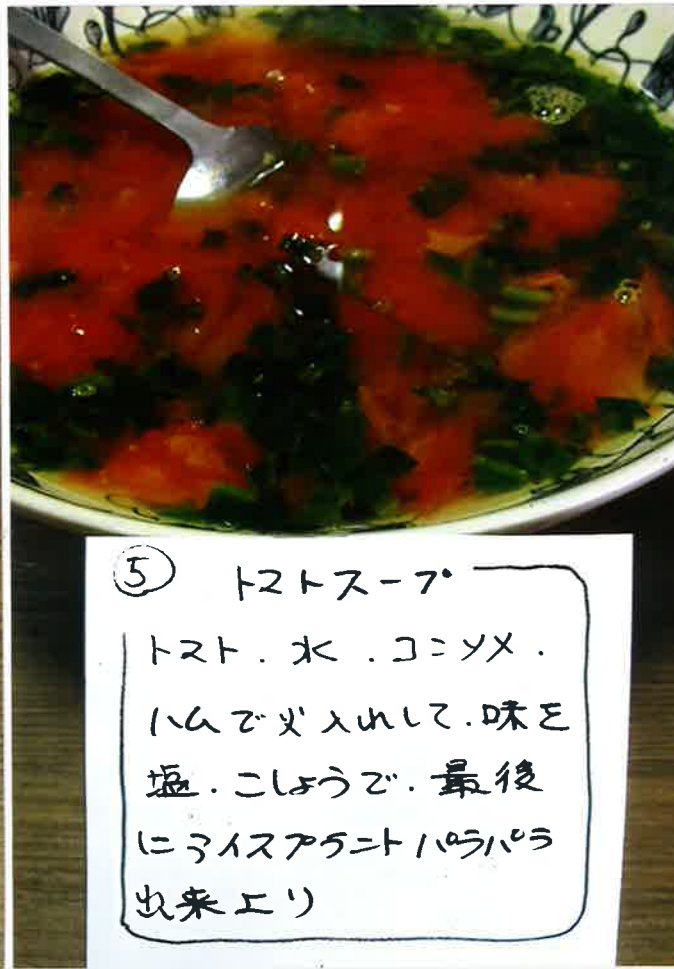
② サンドイッチ
パンにマヨネーズ、
きゅうり、アイスプラント、
のり、マヨ梅を付
けるサンドイッチに、
(マヨ梅 = マヨネーズ
梅、ホウカレモニの
ゆせ)
お好みで、ゆずこしょう
でもおいしいですよ。
お好みどうぞ



③ まのこのサラダ
しめじ、えりんぎ、まのこ
を油、(にんにくで炒め)、
塩、こしょう、アイスプラント
(ニト、ピニク)



④ サムル
まくらげ、アイスプラント
と湯かく、
スライスして、酢、しょうゆ、
砂糖、みりん、ごま油
混ぜて出来より



⑤ トマトスープ
トマト、水、コンソメ、
ハムで火入れして、味を
塩、こしょうで、最後
にアイスプラントハッパ
出来より



本日、使用した
材料です。

売店で販売しています。