

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第149回 2016年3月29日(火)

「しいたけ」の香りを

いただきますよ～。



皆さま、こんにちは、  
本日は「しいたけ」です。

講師は、  
市村さまです。

2016/03/29

- ↑  
①
- ↑  
②
- ↑  
③
- ↑  
④
- ↑  
⑤
- ↑  
⑥



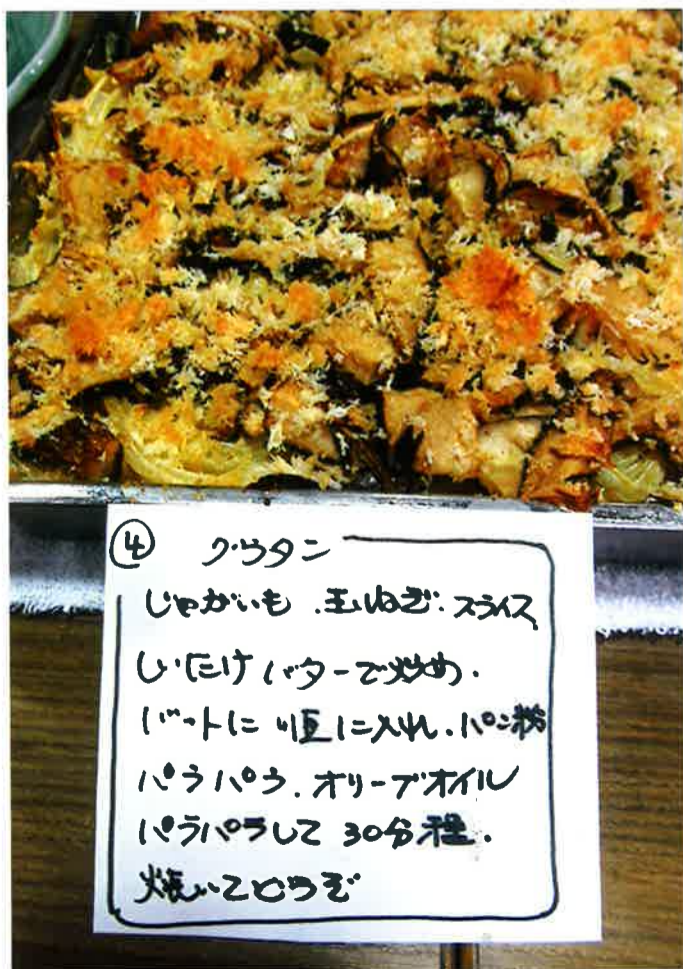
① しいたけ焼  
マヨネーズ、ゆず皮(ホーワ)  
みょう菜みじん切りして洗せ。  
しいたけ(しいたけ)取って  
ペーパー巻ってオーブントースターで焼いてもらう



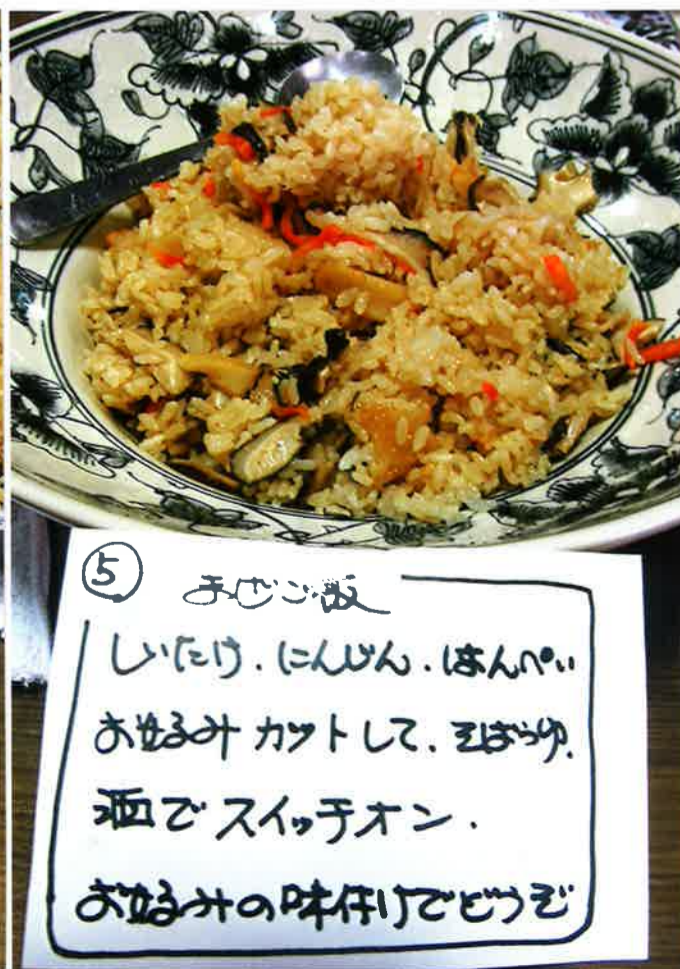
② 肉団子  
ミンチ、しょうが、ゆず、  
玉子、パン粉、しょうゆ、  
片栗粉を丸くし、かつおぶし  
で油で揚げる。  
サラダお好みトッピングで



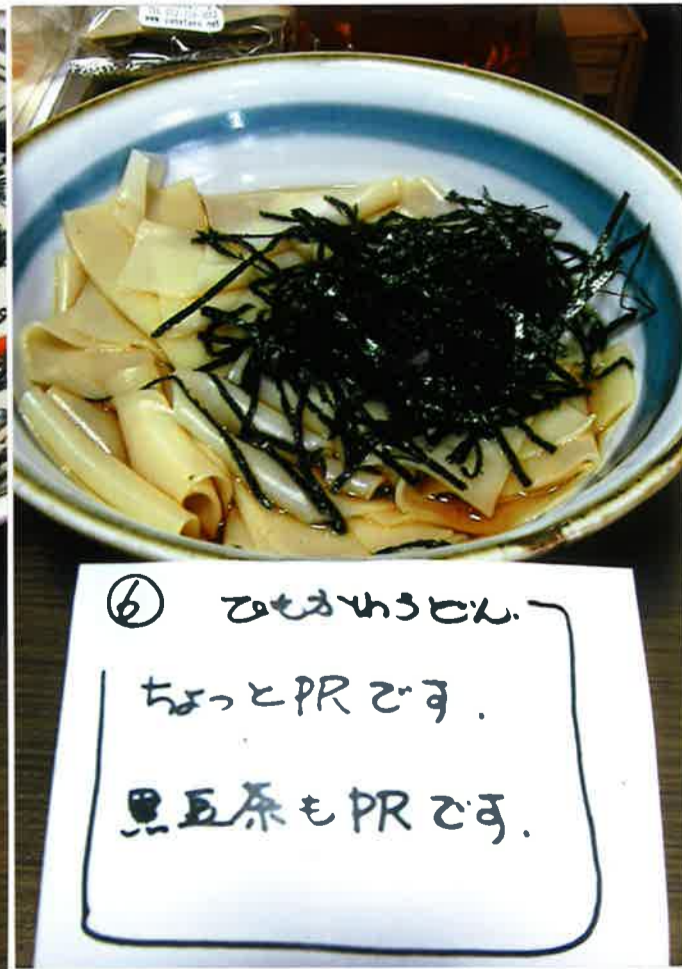
③ 巻き寿司  
しいたけスライスして、砂糖  
みりん、しょうゆと味付け  
寿司飯に混ぜ合わせる。  
アイスワサビとしいたけで  
巻いて巻いていかか?



④ クワタン  
じゃがいも、玉ねぎ、スライス  
しいたけバターで炒め、  
ピラッパに味噌汁、パン粉  
パラパラ、オリブオイル  
パラパラして30分程。  
焼いてもらう



⑤ 手巾飯  
しいたけ、にんじん、はんぺん  
お好みカットして、しょうゆ、  
酒でスイッチオン。  
お好みの味付けでどうぞ



⑥ ひたひた汁  
ちょっとPRです。  
黒豆茶もPRです。