

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第150回 2016年4月5日(火)

「春の葉物」ずら~っと、いかが?



皆さま、こんにちは、
今日は「春の葉物」です。

講師は、
市村さます。

2016.04.05

①

②

③

④

⑤



① みみ菜とあげ卵と
 だし、しょうゆ、酒、みりん
 砂糖、あげと油で
 炒め、調味料入れ、
 しいたけ、最後に卵を
 とじいれ、みみ菜出来
 せり



② 生は3巻え。
 おくはる葉巻かいて、
 豚肉、筍、こしょう、片栗粉
 コチュジャン、味噌、みりん
 酒、砂糖、ご炒め冷め、
 ライス14-10-2巻いせ。
 玉ねぎスライス、おくはる
 入れと出来せり



③ 炒め野菜と、はつ味
 ケツパツカット、菜の花、
 玉ねぎスライス、豚肉バラ、
 油で炒め、梅干、
 みりん、砂糖、酒、おし
 調味料で味付け、仕上げ
 にごまパラパラ



④ サラダ
 フォチパール 湯かいて、
 マヨネーズ、ごま、ポン酢
 で合え、サラダ、お好みで
 大根はち、お好みで



⑤ ほうれん草 (チキル)
 之と湯かいてごまの
 しょうと...
 ちょっと肉厚はほうれん草
 のまま味い、下ごま



本日から新発売の、
 「抹茶のパン」の試食です。