

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第154回 2016年5月17日(火)

にんにく料理は、お好き？



皆さま、こんにちは、
本日は「にんにく」です。

講師は、
市村さます。

2016/05/17

①

②

③

④

⑤

⑥



① スアップのナムル
スアップのナムルは湯がく。
白菜切って塩もみ、新玉ねぎ
スライスして水でさらす。
全部水切りして、ごま油、しょうゆ、しょうが、七味をかける



② (にんにく菜炒め)
豚肉バラとごま油で炒め。
(にんにく菜はレンジでチンしてから
しめじと入り炒め、しょうゆ、
みりん、酒、水溶片栗粉で
表せ、水でさらす)



③ 豚テキ炒め
豚テキを(にんにくスライス炒め)
塩・こしょうで味付け。
本日の野菜は マイスラント
お好みの野菜と、ピーマン
豚は玉ねぎの玉ねぎと
3時間程置いたから蒸くと
おいしい



④ (にんにく揚げ)
(にんにく丸ごとでも。
いろいろにしても。
油で揚げ、それから塩、コショウ
丸揚げは少々時間かか
るのでレンジでチンしてから...
ちょっと早く出来ます。
オーブンの場合はオイルで包んで
1時間、230度で...



⑤ やっこ豆腐
茎はしょうが、ねぎ、スライス
して水でさらす。(にんにくは炒め)
ごま油であらってから豆腐に
トッピングして炒め



⑥ ノンパランチー
スパゲッティを湯がいて...
フライパンに、油、(にんにく)
とろろし、ペーストを入れて
塩、こしょうで...
お好みでチーズをかける
しょうゆでも...
コリアンダー、トッピング