

おいしく♪ 楽しく♪

簡単クッキング

第156回 2016年5月31日(火)

美肌、むくみ解消の「ズッキーニ」



皆さま、こんにちは、
本日は「ズッキーニ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016 05 31

①

②

③

④

⑤



① チーズ焼き

ズッキーニ、玉ねぎ、しめじをすりおろし、チーズ、小麦粉、パルメザン、コンソメ、玉子と混ぜ合わせてフライパンで焼いて出来上り



② スープ

大豆、クツンピース、ズッキーニ、ユールラビ、ハーコン、サイロカットレ、煮込んでホー乱、コンソメ、塩、こしょうお好みでパルメザン、オレガノ、ねじり



③ サイコロサラダ

ジャガイモ サイコロレンチン、ズッキーニ、ソーセージカットマヨネーズ、オリーブオイル、酢、塩、こしょうを合わせ、レタス、トマトは皮の皮にトッピング



④ スキニーはほす炒め

ズッキーニ、ほすを切り、ほすにオイルを炒め、お好みでトマト、パルメザン、塩、オリーブオイル、コンソメ、お好みで調味料をかける



⑤ ステアアムズッキーニ

ズッキーニ スライスして塩、ふりかけ、ステアアムズッキーニ、お好みで、ズッキーニ、水、お好みで、パルメザン、砂糖、塩、オリーブオイル、オリーブオイル、オレガノ、ねじり



本日使用した材料です。
売店で販売しています。

2016 05 31

2016 05 31

2016 05 31