

簡単クッキング

第157回 2016年6月7日(火)

「ブロッコリー」や「カリフラワー」

ちょっと、ひと手間かけましょ～



皆さまこんにちは、今日は、ブロッコリーとカリフラワーです

講師は、市村副駅長です。

2016.06.07

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① サラダライス

ササミ、ミニトマト、トマト
カリフラワー、湯かい、玉ねぎ
スライスして、根カレニ、塩コショウ
で塩漬け(砂糖少々)
ご飯に、根カレニ、砂糖
を合せて混ぜてお好み
野菜入れる、仕上げにオリーブオイル
ごま油、ごま油をかける



② スープ

玉ねぎ、生姜(バターで炒め)
塩コショウ、牛乳、水、コンソメ
を入れて、スチーマー、カリフラワー
を入れて、塩で味付けしてお好み
でどうぞ



③ チーズ焼き

(バットに、油を、オリーブオイルをきか
してバットにソース
ブロッコリー、カリフラワー湯かき、
油かきをしきり、ソースで
全部を、ミニトマト、チーズでオーブ
ンで焼いて、出来上り)



④ マリネ

ブロッコリー、湯かき、玉ねぎ
スライスして、(はんにゃ)塩コショウ
マリネ液、根カレニ、塩コショウ
砂糖で塩で漬けてお好み
お好みでどうぞ



⑤ 厚揚げ炒め

厚揚げ、カリフラワー、(はんにゃ)
しょうが、みりん、砂糖入れ
クツクツと煮込んで、
片栗粉を溶いて仕上げ、
お好みの味付けで



⑥ ブロッコリー炒め

(はんにゃ)オイル、ブロッコリー
に塩コショウで煮込んで、
塩、コショウ、お好みの
味付けで...