

簡単クッキング

第158回 2016年6月14日(火)

レタス・サンチュなど

全員集合!!



皆さま、こんにちは、
今日は「レタス・サンチュなど」です

講師は、
市村副駅長です。

2016/06/14

①

②

③

④

④番はテーブルにのっていません。



① サラダ卷をオートファル
サンチュに巻いて包む。
豚ミンチ、豆板醤、味噌、
砂糖、しょうゆ、みりん、酒、
しょうが、油にくちま入れて、
水分はくぼし、ゆでたまご、
お好みの野菜で巻いて包む。
塩、マヨネーズ、肉味噌、
スリヤニ。(はるま、はるま)



② スープ
コンニャク、玉ねぎ、ピーマン
を入れて、ゆでたレタス、
ブロッコリー、塩でゆで



③ サラダ
リーフレタス、ルッコラ、ホウレンソウ、
ミニトマト、きゅうり、玉ねぎ、
ゆでたまごに大葉、塩コショウ、
マヨネーズ、あまろ、
レモン汁、お好みの色カラフルに
楽しく包んで下さい。



④ サンドイッチ
ツジマススタート1枚塗り、
マヨネーズ1枚塗り、
大葉、ハム、レタス、
お好みの野菜でサンド



⑤ のり巻玉
豚肉小圓に、塩、
コショウ、炒めた、鶏肉、
のり巻で味付け、
おし飯に、レタス、新玉ねぎ、
豚肉で巻いてゆで



⑥ サラダパスタ
パスタはゆでたら、
ゆず、ミニトマト、レモン汁、
きゅうり、スリヤニ、
お好みの野菜で混ぜ、
お好みの塩、コショウ、
オリーブオイルで混ぜ、
出来上がり