

簡単クッキング

第159回 2016年6月21日(火)

美肌・むくみなど にんじんで

解消しましょ～



- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤
- ↑
⑥

皆さま、こんにちは、
本日は「にんじん」です。

講師は、
市村副院長です。



① サラダ

(にんじん ポーラ、ピーマン、
ズッキーニ ポーラ、ピーマン、
サラダ油、酢、ブラックペッパー、
砂糖で混ぜボウルに、
お好みの野菜(トマト、ピーマン)



② にんじんカレーピラフ

(にんじん 細切り、炊飯器に米、
マーガリン、コンソメ、カレー粉、
お好みの味付けでスリッパ
オン



③ にんじんスープ

(にんじん トマトリンドコンソメ
で煮る。塩、ブラックペパー、
みりん、塩こしょうを入れて、煮ま
しミキサー、水分は後で調整
し、塩、コンソメで味付け
出来エリ



④ コロコロサラダ

ひんげんサイコロカット
(にんじんサイコロカット) 味が
ホイルコーン(缶)
ツナ缶 入れた後混ぜながら
酢、油、塩、コンソメで味付
けてお好みの野菜(トマト、ピーマン)



⑤ にんじん芝麻炒め

ほんのり、ニンニク、(しょう)
お好みカットして、しいたけと
油で炒める。(ほんのり、
みりん、しょうゆで味付け、
七味はちでアクセントにお好み
でどうぞ



⑥ 蒸し野菜

ズッキーニ、(にんじん、カット
して蒸して後、しょうゆ、
湯かいてトマト、
マヨネーズ、砂糖、みりん、
しょうゆで混ぜるソース
作ってお好みでどうぞ