

簡単クッキング

第160回 2016年6月28日(火)

「新じゃが」

いろいろ紹介します。



皆さま、こんにちは、  
本日は「新じゃが」です。

講師は、  
市村副町長です。

2016/06/28

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① スッキーニホウトウラウ  
ズッキーニ、ホウト、スマー  
ズレニシラン 20分程。  
ハーブソルト、シーチキン  
で味付け。



② まんじろ  
ホウト片切りに油を25分  
ニンニクを切り油で炒めて、みりん、酒、  
砂糖、しょう油で味付け。  
早く仕上げる場合は、油で  
ホウトを2分ほど炒めて



③ ホット  
じゃがいも、人参、  
ピーマン、玉ねぎ、  
ポテトスライス、  
いも、キャベツをコ  
ツウコシ、鍋に  
クマメを入れた後  
1時間、コンソメ、塩  
こしょうで味付け



④ ししとうホウト  
ししとうをかりに揚げて  
ホウトスマー-20分  
ゆずこしょう、マヨネーズ  
混ぜて全部合わせる



⑤ チーズホウト焼き  
ホウトはスライスして油に2分、牛乳を10分の  
鍋で入れ、お湯を止めて、ポットにホウト、チーズ、  
ホウト、チーズ、お湯を牛乳にクリーム、塩で味付  
けポットへ入れる。10分、オーブンで170°1時間  
オーブンで焼いてお湯を上げ



「あじさい」の季節です。

このように、  
お皿に飾ると  
インテリアになります。

2016/06/28

2016/06/28