

簡単クッキング

第163回 2016年7月19日(火)

便秘予防と夏バテ解消

「なす」でためしてね。



皆さま、こんにちは、  
本日は「なす」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2016/07/19

①

②

③

④

⑤



① ピロリッ瓊

なす スチーマーでレンジでチン  
ゆずこしょう、水、白だしに  
漬けてお好みトッピング  
してどうぞ



② 春とうがらしと味噌汁の卵炒め  
春とうがらし スライスしてごま油  
で炒め、味噌、みりん、酒  
で火入れする。  
なすはスライスして炒め  
こしょうと白だし味噌を  
トッピング



③ なすのサラダ  
なす小口スライス、玉ねぎ  
炒め、酢ミョウガラシ炒め  
塩、こしょう、  
ドレッシングになす、玉ねぎ、  
酢ミョウガラシを混ぜ合わせ  
ソースお好みで、レモン  
汁、オリーブオイル



④ なすのポン酢炒め

サラダチキニレンジでチン  
なす 縦切スライスして  
炒め(ポン酢ソースで味付け)  
チキニの皮にトッピング



⑤ なすの南蛮漬け

煮付けに水、しょうゆ、砂糖  
しょうが、酢で合わせます。  
なすは炒め合わせ汁へ  
玉ねぎスライスしてまぜて  
合わせるとかつたまご



本日のテーマ「なす」です。

売店で販売しています。