

簡単クッキング

第167回 2016年8月23日(火)

「みょうが」で物忘れは、

ひどくなりません。



皆さま、こんにちは、
本日は「みょうが」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016/08/23

①

②

③

④

⑤

⑥



① しらし納豆

きゅうり、みょうがみじん切り
納豆 合わせて、白だし。
みょうがを混ぜ、味付けお好み
でどうぞ。



② みょうがご飯

みょうが甘酢漬スライス
青しそ 細切り、塩つま。
ご飯の上に塩つま。
みょうが、青しそ、のり
とトッピング。



③ 厚揚げとみょうが巻

こんにゃくときゅうり、
金輪に厚揚げ、こんにゃく
みょうが 1/4カット入れ。
水、砂糖、しょうゆ、
酒、で煮込む。



④ ホットポットスープ

水、玉ねぎスライス、
きゅうり、細切り、はちまき
鍋に入れ、火をつけて。
コンソメ、白だし、酒、
木綿片栗粉、玉子で
とろみ付けしてごま油。



⑤ はまめサラダ

はまめ湯がく、きゅうり
スライスして盛り皿を板で、
10センチスライスして、全部
合わせて、ドレッシングは、塩
醤油とろみで仕上げから
合わせてどうぞ。



⑥ わかめサラダ

わかめ、きゅうり、玉ねぎ
合わせて、ごま油、砂糖、
塩、しょうゆ、お好みの
味付けでどうぞ。

簡単クッキング

第167回 2016年8月23日(火)

「みょうが」で物忘れは、

ひどくなりません。



皆さま、こんにちは、
本日は「みょうが」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016/08/23

①

②

③

④

⑤

⑥



① ほそび納豆

きゅうり、みょうがみじん切り
納豆 合わせ、白だし。
ほそび 浸せ、味付けおろし
でどうぞ。



② みょうがご飯

みょうが甘酢漬スライス
青しそ 線切り、塩ごま。
ご飯の上に盛りごま。
みょうが、青しそ、のり
とトッピング。



③ 厚揚げとみょうが煮

こんにゃくと湯どうし。
鍋に厚揚げ、こんにゃく
みょうが、 $\frac{1}{4}$ カット入れ。
水、砂糖、しょうゆ、
酒、飞塵ふく。



④ ポットスープ

水、玉ねぎスライス。
きゅうり、線切り、はらぺこ
鍋に入れ、火を通して。
コンソメ、白だし、酒。
木綿片栗粉、玉子ど
ろみ付けしてごま油。



⑤ ほそびサラダ

ほそび湯かき、きゅうり
スライスして盛り皿裏返し。
100%リカスライスして、全部
合わせ、おろしごま、塩
香とうがらし水でさらしてから
合わせでどうぞ。



⑥ わかめサラダ

わかめ、きゅうり、玉ねぎ
合わせ、ごま油、砂糖。
塩、しょうゆ、おろしの
味付けでどうぞ。

2016/08/23

08/23

23