

簡単クッキング

第168回 2016年8月30日(火)

カルシュウムたっぷりの「夏葉物」



皆さま、こんにちは、
今日は「夏葉物」です。

講師は、
市村副隊長です。

①

②

③

④

⑤

⑥



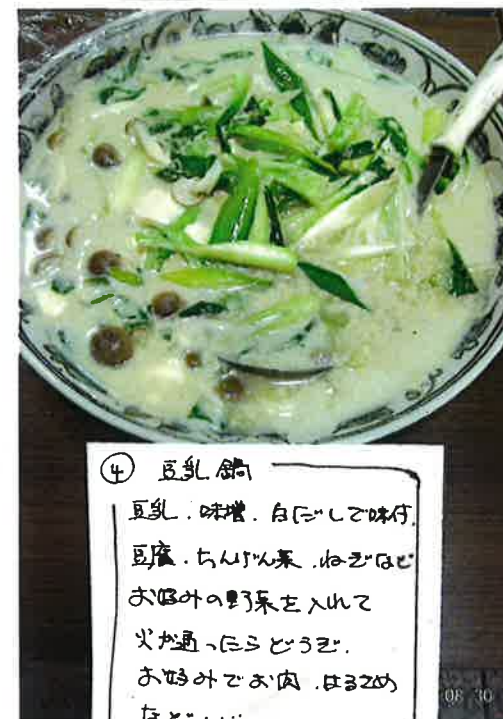
① えごま ロツキ
えごま 4切り、鱈 固くからし
しょうが、にんにく、みりん、
しょうゆ、砂糖 合はせる。
ごま油 で、えごま スライス
炒め、えごま 入れ、味付
しからし ごま油 10ml



② 大葉 つたの湯
えごま スライスして 湯かき。
大葉 4切りして 水で 洗って。
油で炒めて、しょうゆ、白だし、
みりん、酒、砂糖 で味付け
水分 とばして から ごま油 10ml



③ 青菜炒め
空芯菜 4種 2切り
豚 木割を 油で炒め
塩にしょうがからし 空芯菜、
塩入れ、にんにく、みりん
合はせる 味付けに...



④ 豆乳鍋
豆乳、味噌、白だしで味付。
豆腐、ちんねん菜、おぼろはこ
おぼろの野菜を入れて
火が通ったとらとらで、
おぼろでお肉、はるま
ほど...



⑤ 長芋 & モロヘイヤ
モロヘイヤは湯かき。
長芋 4切りして 合はせる
木割でとらとら



⑥ レタス
しめじ、パルコを炒め
塩にしょうが。
レタス 半割してから 油で
両面炒め、クレイジー
10ml 10ml してから パルコ
トッピング

簡単クッキング

第168回 2016年8月30日(火)

カルシュウムたっぷりの「夏葉物」



①

②

③

④

⑤

⑥



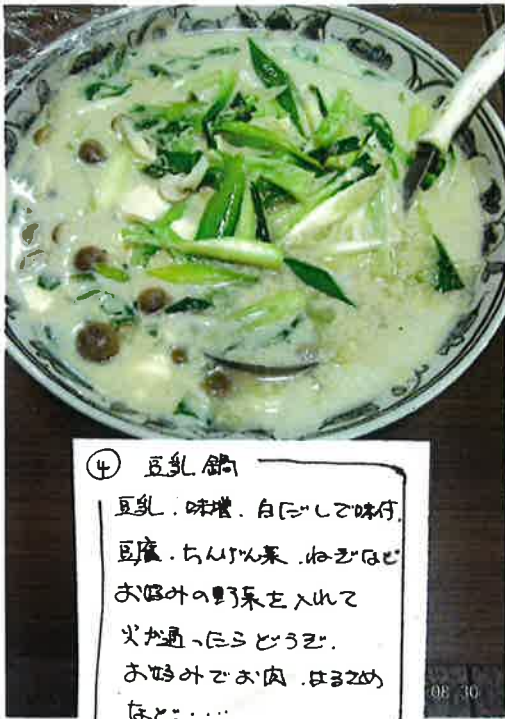
① えごまペース
えごま 4切り、醤油とろからし
しょうが、にんにく、みりん、
しょうゆ、砂糖 合はせる。
ごま油で、えごまをスライス
炒め、えごまを入れる、味付
しからしごまペース



② 大葉の湯
えごまペースをスライスして湯かき。
大葉を切りして水で洗って振
油で炒め、しょうゆ、白だし、
みりん、酒、砂糖で味付け
水分をとばしてからペースを



③ 青菜炒め
空芯菜 4m程を切る。
豚肉を油で炒め、
塩としょうがからしを
塩たれ、にんにく、みりん
合はせる。味付けに...



④ 豆乳鍋
豆乳、味噌、白だしで味付。
豆腐、ちんねん菜、かぶはち
お肉の野菜を入れて
火が通ったところで、
お肉やお肉、はちねん
菜...



⑤ 長ネギ & モロヘイヤ
モロヘイヤは湯かき。
長ネギを切りして合はせる
ホニ酢でどろろ



⑥ レタス
ゆひ、ベーコンを炒め、
塩としょうゆ。
レタスを半割して油で
両面炒め、クレイジー
ペーパーでからしベーコン
ペース