

簡単クッキング

第169回 2016年9月6日(火)

塩分を排出する「冬瓜」

いっぱい食べましょ～



皆さま、こんにちは、  
本日は「冬瓜」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2016/09/06

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① みんかり  
冬瓜、白だし、土唐粉  
とうかん、しめじ、大根、  
白だし、しょうゆ、みりん、  
酒で味付け。1.5Lに  
あんかけでどうぞ

2016/09/06



② とうかんの卵のカキ定  
とうかんの皮、(にんじん、  
ほうろく、きんぴら、  
小麦粉まぶして、小麦粉  
と土唐粉まぶしてのカキ定に



③ わかめととうかん甘酢下  
とうかんをスライスして塩ハネの  
水出しして、わかめと合えて  
砂糖、酢、ホッカイロニ  
お好みの味付けでどうぞ



④ キムチ  
冬瓜を千切り、とうかん  
塩ハネのし水出し  
合せてキムチの菜、  
ごま油で味付け

2016/09/06



⑤ 之はみそ。  
とうかんお好みのカット。  
之は味噌、水、味噌  
砂糖、しょうがで煮  
んで味付け

9/06



⑥ とうかしミソセツ  
とうかんお好みのカットし、水、  
砂糖で火入れして、  
ホッカイロニ、セツニ  
で煮込み、途中でミソ  
入れて固める

2016/09/06