

簡単クッキング

第170回 2016年9月13日(火)

色んな「かぼちゃ」を紹介します。



皆さま、こんにちは、
本日は「かぼちゃ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016/09/13

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① グラタン
かぼちゃ肉切り、玉ねぎ、
ソーセージをスライスして炒め
バターにかぼちゃ、玉ねぎを
炒めに牛乳、クリームチーズ
の素、塩、こしょうを入れ、
180度、チーズをオーブンで
200°60分焼



② スープ
かぼちゃ肉切りして、ラン
ジで煮るか? ミキサーに入れ
水、牛乳で... お好みで
こしょう、火入れして
塩、こしょう



③ サラダ
かぼちゃ肉切りしてレンジで
やわらかくほぐす。マヨネーズ、
おろし、塩、こしょうで食べると
美味しい。



④ おやつ
かぼちゃ レンジでレンジ
スライス、片栗粉、玉子、
砂糖で、焼いて焼く、
お好みの大きさに焼く



⑤ ユテモニ焼
かぼちゃ スライスして、
マカロン、ユテモニ、100g
シュガー、100gを焼いてトース
トで焼く。
お好みの大きさに焼く



⑥ 揚げた揚げ
かぼちゃ スライス、クリーム
チーズの素、片栗粉、
100gはミキサーに入れて
全部混ぜて衣に、
油で揚げると美味しい、
お好みでマヨネーズ、
こしょうは焼く...