

簡単クッキング

第171回 2016年9月20日(火)

ちょっと、お天気悪いので

めずらしい野菜で作りました。

皆さま、こんにちは、
本日は「めずらしい野菜」です。

講師は、
市村副駅長です。



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① いもつる ニンニク炒め
つる カットして 1~2分湯がく。
フライパンに、ニンニク、油、
つるをしっかりと炒めて、
醤油は塩こうじ、片栗粉か
まぶしてゆかせるから、いもに
炒めて、塩、コショウ、しょうゆ



② 親芋の煮物
親芋、半月切りに面取り。
厚揚げ、めんつゆとゴトゴト。
仕上げに、みりん、酒、しょうゆ。
砂糖、お好みでどうぞ
親芋はこって湯がいた方が調理



③ セロリ、ゴーヤ漬
ゴーヤスライスに砂糖3ツツ30分
湯ごし30分、セロリスライス
して白だし、酒、砂糖漬ける。
ゴーヤ 後ほろこ木取り食むと
大根汁の味付け?



④ 菜の花の白飯
菜の花は半割にスライス
レンジでサラン、ヒヨコ、
小松菜 レンジでサラン
きり飯に、ごま、大根汁
とろろ、白だし、塩、
砂糖で、全部混ぜる



⑤ いもつるのあんかけ
つる 1~2分湯がいて
油でしっかりと炒めて、しょうゆ
白だし、酒で味付けして
ごまいりあん



⑥ 親芋おでん
親芋、ゆで30分、しょうゆ、
マヨネーズ、片栗粉、砂糖
でこねておでん汁に..
おでん汁に入れてどうぞ