

簡単クッキング

第172回 2016年9月27日(火)

「まこもだけ」って、

知っていますか？



①

②

③

④

⑤



① まこも汁

まこも(だけ)、(人参、しいたけ)
ゆず、全部スライスしてだし
で出来上り。
お好み外の野菜でどうぞ



② ピコリス漬け

まこも(だけ) スライスし湯かき
パプリカほかの野菜の
野菜で、酢、砂糖、ハチ
ミツ、水、と火入れして
冷ましに漬ける



③ えごまとまもつくじょう

えごま花つぼみ取って
さっと湯かき、まこも(だけ)
お好み切り、えごま油で炒め
しょう油、お酢、酒、砂糖で
まこも、まも(だけ)が出来上り



④ まこも飯

まこも(だけ)、(人参、
玉ねぎ、あげをスライス
してだしへ、火入れし
酒、しょう油、白だし、砂糖
お好みで味付け、お好みで
出来上り、ご飯に混ぜて
蒸らしが出来上り



⑤ 味噌あん

まこも(だけ)、豆芋、
しらたし、オクラスライス
してだしで煮て、
味噌、水、砂糖、酒
火入れして、すりこぎ入
れる味噌あんが出来上り
お好みで出来上り



9/27

まこも(だけ)

「まこもだけ」は、
売店で販売しています。