

簡単クッキング

第173回 2016年10月4日(火)

「きくらげ」

コリコリいかがでしょ?



皆さま、こんにちは、
本日は「きくらげ」です。

講師は、
市村副専長です。

2016/10/04

- ↑
①
- ↑
②
- ↑
③
- ↑
④
- ↑
⑤
- ↑
⑥



① 天津飯

きくらげ、にんじん、かにかま
玉子、塩、コンソメを混ぜ
フライパンで焼く。
あんかけは、白だし、塩、
酒、みりん、(あんかけ、しょうが)
火入れし、木綿豆腐を
混ぜて色かきつけた出来!



② ほろもめサラダ

ほろもめをかく、きくらげを
しぼり水出し、きくらげを
しぼり湯かき、にんじん
を全部混ぜて、木綿豆腐、
砂糖、酢、ごま油の割合で
出来!



③ きくらげのスープ

大根、(にんじん、玉ねぎ、
ゆず) 火入れし、きくらげ、
コンソメ、白だし、塩、ゴマ。
最後にすりごま、玉子でとじ
混ぜて出来!



④ ゴーヤ菜ときくらげ

ゴーヤをスライスして塩ハチマシ
きくらげをかいと全部合
せて、ごま油、しょうが、
酢、砂糖、大根のすりおろ
しで出来!



⑤ 白あえ

きくらげをきくらげにきくらげ
(にんじんを切り、きくらげを
いれ混ぜる
すりおろしにごま入れ、次に豆腐
砂糖、白だし、塩、で全部
混ぜて出来!



⑥ 厚揚げときくらげ

厚揚げ、しょうが、きくらげ、
きくらげ、オクラを混ぜ
和ご飯、玉ねぎをすりおろ
し七味を振りかけていた
下し物。