

簡単クッキング

第174回 2016年10月11日(火)

「さつまいも&つる」

しっかり いただきますよ～

皆さま、こんにちは、
本日は「さつまいも&つる」です。

講師は、
市村副駅長です。



①

②

③

④

⑤

⑥



① つるのきんぴら
つるカットして2分湯かく
とって残水で色止め。
油で炒め、白だし。
しょうゆ、みりん、酒で味付
けて、すりごまパウダー

② いもご飯
さつまいも角切りにして水に
さらす。炊飯器に米。
酒、みりん、白だし、塩。
入れてスイッチオン。

③ つるの豚肉炒め
つるカットして2分湯かく
とって残水で色止め
豚肉スライスして、酒、塩
こしょう、しょうゆで焼けて
小麦粉10gパウダー
油で全部入れ炒めると
ゴシユ、しょうゆで味付け



④ さつまいもがはちまクサシ
さつまいも、かぼちを角切
りにマッリして炒め、
玉ねぎ、しょうゆで炒め
塩、ゴシユ、醤油、
しょうゆ、酒、ゴシユを入れて
炒め、じゃがいもに全部入れ
10分炒め、チーフで900gパウ
ダー

⑤ サラダ
かぼち、さつまいも角切
りにしてレンジでチン。
レンジでチンしたものを
もどして、熱い味に全部
入れ混ぜ、マヨネーズ、ゴシ
ユで合わせる

⑥ さつまいも紅玉煮
さつまいも角切りにして湯取り
紅玉カットして水で洗って
して火入れ、砂糖、しょうゆ
レモンで味付け、冷やして
OK!!