

簡単クッキング

第176回 2016年10月25日(火)

「里芋」ほこほこ どう食べる?



皆さま、こんにちは、
今日は「里芋」です。

講師は、
市村副駅長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 塩たけのこ
しめじ、里芋サバロカット
(お好み、すまわはこ)
水で煮込んでちんぽん菜
下スライス入れて、塩たけのこ、
アロマペーパー、葉入れて
出来上り、お好み塩かりんぼ



② 玄米の里芋ピラッ
玄米がスライス、里芋サマ
でピラッ、合わせ焼く。
キノコの類、韓国とろろし、
白だし、しょうが、ほじこ
お好み味の付けで。



③ 親芋のおでん
親芋は縦切りカットして、
面取り、大根、
はんぺん、おでんの
はんぺん、セトはこ。
煮込んで、白だし、しょうが、
お好みお好み味の付け
けにどうぞ。



④ ちぢみ
里芋サマでピラッ、
少々、たけのこ、ソーセージ、
スライス入れ、煮合わせる。
ねだに煮こぼし入れ 30分
金粉入れから、白だし、
ごま油入れ、型にして
ごま油で焼く作り



⑤ いんげん豆と里芋のりょう
里芋はサマでピラッ、
いんげん豆は 4等分程度に
浸しおく。
豆はゴトゴト 30分、
蒸すでゆきおく、
合わせ、マヨネーズ、
ゴマ油でサラッ作り



「里芋」です。
売店で販売しています。