

簡単クッキング

第178回 2016年11月8日(火)

豆名人になってね~



皆さま、こんにちは、
今日は、豆です。

講師は、
市村副駅長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



① 小豆のちや
小豆は前日に洗い
翌日蒸こぼしておく。
あかゆ(チャーソ)出来上り
に小豆、汁を入れこ、蒸
す。



② さつまいも豆菜.
お好みの豆類。
さつまいも皮上、ささ
り豆を入れこ、さゆ。
塩、砂糖と、お好み
味付け。



③ 納豆フレンチ
納豆、卵、オリーブオイル
塩、ニシキウでミキサー。(ルー)
トースト、マーガリン(ニト、フ
して、ミニトマトで焼いてアタラシク。



④ 豆サラダ
お好みの豆類。
にんにくオイル、粒トホ
オリーブ油、さき入れて
炒める。塩、ブラック
ペッパーとお好み。



⑤ 豆マキ
ホットケーキミックスは
あから1缶。(150g)
牛乳 200cc、卵3つ
し、かり混ぜて、お好み
の豆類トッピング
蒸し器で15分程
レンジでチンでも、
チャーでスィーツオコでも
どいでもOK



「豆」は、
売店の「豆コーナー」で販売しています。