

簡単クッキング

第179回 2016年11月15日(火)

菊芋で中性脂肪 減らしましょ～



皆さま、こんにちは、
本日は「菊芋」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016/11/15

↑
①

↑
②

↑
③

↑
④

↑
⑤



① 菊芋ちらし
菊芋スライスして塩パラパラ
ごまご水かけ30分程。
ちらし飯(酢、油、砂糖)
菊芋ピールを1袋に入れ、砂糖。
皿で30分程蒸す。
炊きたちりし飯に入れて
混ぜる。トッピングはのり、
お好みの野菜等……

16/11/15



② 菊芋サラダ
菊芋お好みのサイズにカット
レタスのスチーマーで蒸す。
2〜4分程で、
こまめに火加減をいので
注意してね。
和風酢、マヨネーズ混ぜて
合わせて。お好みパラパラ。
お好みの薬味等……

16/11/15



③ 菊芋お好み
菊芋すりおろし、そのこ
ろにカットした、水、片栗粉、
小麦粉、白だし、玉子で混ぜ
て全部混ぜる。こまめに
焼いてどうぞ

1/15



④ 菊芋揚げ
そのまき片栗粉付けて揚げ。
塩パラパラ



⑤ 菊芋煮
みりん、しょうゆ火入れして
アルコール飛ばす。
菊芋スライスして塩パラパラ
水出ししょうゆで煮る
しょうゆ、みりん、水、砂糖
長く煮ると……

2016/11/15



菊芋は、水に入れて保存できます。

30日ぐらい保存できます。