

# 簡単クッキング

第180回 2016年11月29日(火)

ヤーコンで悪玉菌を減らしましょ～



皆さま、こんにちは、  
本日は「ヤーコン」です。

講師は、  
市村副専長です。

2016/11/29

①

②

③

④

⑤

⑥



① ヤーコン麺  
只身販売しておきます。  
マルチファム ミウラズんの  
ヤーコンで作ったおひ  
セットです  
お持ちして 簡単クッキング



② かまあげ  
ヤーコン、卵、小麦粉  
練りにして水にさらす。  
かまあげ、天ぷら油で  
お持ちまでどうぞ



③ 甘酢  
ヤーコンスライサーでカット  
酢、砂糖、しょうゆを適  
量に入れて漬ける。  
お持ちまでどうぞ。かま  
あげと一緒にお持ち



④ スープ  
ヤーコン、りんご、蜂蜜  
しょうがはちみつを入れて  
ミキサーへ、お持ちの  
砂糖精で出来上り



⑤ たんぽろ  
ヤーコンを細切りにして  
フライパンで炒めたら  
みりん、しょうゆ、梅干し  
お持ちの味付けして  
ごま油をかける



⑥ ホットヤーコン  
ヤーコンをすりおろして、ホ  
ットキムチの中、ヤーコン  
のみじん切りにして入れ玉子  
豆腐でまぜて焼く。  
トッピングにりんごのせ