

簡単クッキング

第181回 2016年12月6日(火)

胃腸のお助けマン

「大根」でしょ～



皆さま、こんにちは、  
本日は「大根」です。

講師は、  
市村副駅長です。

2016/12/06

①

②

③

④

⑤



① 大根と小松菜炒め  
大根 薄切り、小松菜、  
キャラア: 大根おろしで。  
炒めしょう油、和風味  
で味付け

2016/12/06



② クリーム煮  
ズインコ 大根、にんじん、  
いもにマーマリニで炒め  
小麦粉、塩、しょう油が  
めどか牛乳、コンソメ  
大根おろしで味付け

2016/12/06



③ ゆずしょう油合え  
大根 薄切り、ゆずしょう  
油、オリーブオイル、塩  
しょう油合えで仕上げ

2016/12/06



④ 大根と米の餅  
大根は米の餅で  
蒸してあげてから  
塩、おろし、めん、白だし  
で漬け込む。  
ミンチ、炒め、味噌  
おろし、酒、砂糖、大  
一味、ほろで味付け  
最後にかきこぶ



⑤ 甘酒煮  
大根、ゆでたまご  
甘酒、大根おろし、  
しょう油、おろし、和  
風だしで味付け  
色に  
色に

2016/12/06



「こうじ」は、  
売店で販売しています。

2016/12/06