

簡単クッキング

第182回 2016年12月13日(火)

「白米」で

料理ワンランクアップ!



皆さま、こんにちは、
本日は「白米」です。

講師は、
市村副駅長です。

2016/12/13

① ② ③ ④ ⑤ ⑥



① 豆乳ほろ
白米は2.5倍かき混ぜる
しめじ、ねぎ、ちくわほじ
お好みの野菜を飾り付け
豆乳入り、お好みで味付け。

16/12/13



② ナムル
白米は2.5倍かき混ぜる
塩こしょう少し炒めから
焼く、ボールへ、お好み
で切り、オニオンスライス、
（人参、きゅうり、お好みで味付け）

16/12/13



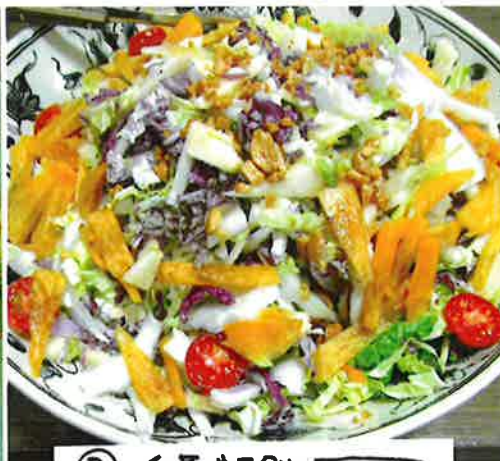
③ 蒸し飯シロツユ
白米、豚、白菜、豚、椎茸
はよくして、フライパンの中、
レンジの中、蒸し器などで
マヨネーズでどうぞ。

16/12/13



④ 白米をライスたんまり
白米をかく、ご飯
つかして、お好みで味付け
で炒め、お好みで味付け
お好みで味付けして、お好み
で味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け

2016.12.13



⑤ 白米サラダ
サラダ白米、煮白米、リンゴ
細切りにして、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け

16/12/13



⑥ 漬物
何の野菜でもお好みで
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け
お好みで味付け、お好みで味付け

16/12/13