

簡単クッキング

第184回 2017年1月10日(火)

ネギで疲労回復・風邪予防!



助手
金泉のちえね様

皆さま、こんにちは、
今日は「ネギ」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/01/10

①

②

③

④

⑤



① ねぎのらしま

ねぎスライス、ミネコハク
小麦粉、片栗粉、キタコ
玉子、白だし、木、ごま
油を混ぜて、ごま油で
焼いて出来上り

2017/01/10



② ねぎ豆腐スープ

丸ねぎスライス、
土鍋に、ねぎ、豆腐、
はちみつ、水、火入れ、
後で豆乳、白だし、
お好みで野菜色を
どうぞ

2017/01/10



③ ヒロリットねぎ炒め

ねぎカット、しいたけ、
ちくわをごま油で炒めて
ゴチョッパン、砂糖、酢、
しょうゆ、(めんこくで調味
液を混ぜて出来上り)

2017/01/10



④ ねぎ飯

ねぎスライスを炒め、
豚肉、たまご、ごま油で炒
めて、ご飯、塩、こしょう、
しょうゆで味付け



⑤ ねぎ餃子

ねぎはみじん切りにカット
ねぎはみじん切りにカット
豚肉はみじん切りに、しょうゆに
30分漬け置き。
お肉とねぎ、もち麦を
2.最後に片栗粉で仕上げ
みりん、しょうゆ、砂糖の
汁を混ぜておく。
餃子は、最後の巻立て
焼き始めの回転させて、
最後にたれを塗り
クマ、出来上り



⑥ ねぎチキンプチ炒め

ごま油で、ねぎとチキ
ンを炒め、味はお好み
で、少し濃い場合のみ
お好みで調整しな。