

簡単クッキング

第187回 2017年1月31日(火)

「こんにやく」使って

色々チャレンジ!!



皆さま、こんにちは、
本日は「こんにやく」です。

講師は、
市村副駅長です。

2017/01/31

①

②

③

④

⑤

⑥



① こんかく

こんにやくお好みサイズに
カットして湯かく
串入れて両面焼く
くまみ味噌付けてお好み
みでどうぞ



② こんにやく野菜炒め

ゆめし、ゆめ菜カット。
こんにやくカットして湯かく
にんじん輪切りして、たま
ごを入れて一緒に炒め
マヨネーズ、しょうゆお好み
の味付けて



③ さしこんにやく

こんにやくカットして水出し
酢味噌で食べる...



④ 味噌煮

大根、こんにやく、白菜
系風こんにやく湯かく。
全部鍋に入れて煮る
赤味噌、ミックス味噌
砂糖、みりん、酒を
味付けて煮込んで出来



⑤ こんにやくシロツユ

こんにやくお好み
サイズにカットして湯かく。
しょうゆ、ごま油、しょうゆ、
チリチリして食べる。酒、
しょうゆお好みで炒め
味付けて



⑥ こんにやくサラダ

きゅうり、玉ねぎ、トマト
アボカドこんにやくに
トッピングして本日は
おまかせサラダで
どうぞ